ပီတီအိမ်

ဒေါက်တာဖြိုးသီဟ

မမေ့မလျှော့

တကယ်တော့ လောကမှာ စိတ်ကောင်း "ရှိ" တဲ့သူ ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ ...
စိတ်ကောင်း များများ "ဖြစ်" အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူပဲ ရှိပါတယ် ...

WHISPER OF WORDS

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပထမအကြိမ် - ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
- အုပ်ရေ ၅၀၀၀
- **မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း** - မျိုးသူအောင်
- **ထုတ်ဝေသူ** - ပီတိအိမ်စာအုပ်တိုက်
- **တန်ဖိုး** - ၁၀၀၀၀ ကျပ်

•

စာရေးသူ၏ ခံယူချက်

“စာရေးတယ် ဆိုတာကို အသိပညာ လှူဒါန်းခြင်းလို့ ခံယူထားပါတယ်”

ဒေါက်တာ ဖြိုးသီဟ

မာတိကာ

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ

ကိုယ်ကျင့်သီလ

စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း

စိတ်အကြောင်း

အဓိပ္ပါယ်ရှိသောဘဝ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

ဒေါက်တာဖြိုးသီဟသည် ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ရန်ကုန်၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) မှ ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး ယင်းနှစ် မတ်လမှ စတင်ကာ စာပေ လောကသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

လိင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး(Sexual & Reproductive Health) ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု (Gender Equality) တစ်ကိုယ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Personal development) နှင့် စိတ်ခံစားချက် ကျန်းမာရေး (Emotional well-being) တို့ကို အထူးပြု ရေးသားမျှဝေနေသူ ဒေါက်တာ ဖြစ်ပါသည်။

ရေးသားခဲ့ပြီးသော စာအုပ်များ

၁ ။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့တောင်ပံတစ်စုံ (၂၀၁၆)

၂ ။ မာန် (၂၀၁၆)

၃ ။ အဖြေရှာရခက်တဲ့ပုစ္ဆာ (၂၀၁၇)

၄ ။ သားတွေကို ပြောပြပေးပါ (၂၀၁၇)

၅ ။ ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့ (၂၀၁၈)

၆ ။ သမီးတွေကို ပြောပြပေးပါ (၂၀၁၉)

၇ ။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် (၂၀၁၉)

၈ ။ ခေတ်သစ်ရဲ့ တောင်းဆိုမှုများ (၂၀၁၉)

၉ ။ ပျော်ရွှင်ပါစေ (၂၀၂၀)

၁၀ ။ ဗုဒ္ဓအလိုကျ Minimalism (၂၀၂၂)

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ

လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းပါတယ်။

မမေ့မလျော့မပေါ့မဆနဲ့ နေနိုင်ကြမှသာ

ပူလောင်မှု နည်းတဲ့၊ နောင်တရစရာ မရှိတဲ့ ဘဝမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြမှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့လည်း

ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မှန်သမျှဟာ

အပ္ပမာဒတရား ရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့

ဗုဒ္ဓက ဆုံးမခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ဘာတွေဆုံးမခဲ့သလဲ

၁။ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း

ကိုယ်လုပ်သမျှ အကောင်းအဆိုးကို ကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူ၊ တာဝန်ခံရမယ်၊ ကောင်းတာ လုပ်ပြီးလည်း လူသိအောင် လိုက်ကြွားနေစရာ မလိုသလို၊ မကောင်းတာ လုပ်ပြီးရင်လည်း ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူး။ ဒါတွေအကုန်လုံးက တစ်နေ့ ကိုယ့်ဆီ ပြန် ရောက်လာမှာပဲ။ ဒီအတွက် သူများတွေ မဟုတ်တာ လုပ်ပြီး ကြီးပွားနေတိုင်းလည်း ကိုယ်လိုက်မလုပ်တော့ဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်နိုင်လာ လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုကို လက်ခံခြင်း

ဗုဒ္ဓက အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်နေတာ ဘာမှမရှိဘူးလို့ ဆိုတယ်။ အားလုံးဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ ဆိုတော့ "ဒီအကျိုးတရား"ကို လိုချင်ရင် ဆိုင်ရာ "အကြောင်းတရား"ကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ ဥပမာ ကွန်ပျူတာ တတ် ချင်ရင် ကွန်ပျူတာ သင်ပေါ့။ ပိုက်ဆံချမ်းသာချင်ရင် ပိုက်ဆံချမ်းသာစေမဲ့ အကြောင်း တရားတွေကို လုပ်ပေါ့။ စိတ်ညစ်ညူးစေမဲ့အရာတွေကို လုပ်နေပြီး စိတ်ချမ်းသာ ချင်လိုက်တာ အော်နေလို့တော့ မရဘူးပေါ့။ ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဂုဏ်တော်ပုတီး စိပ်နေရုံနဲ့တော့ ဘယ်ရမလဲ။ ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတွေကို ဖြည့်ဆည်းမှ ရမှာပေါ့။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဗေဒင်မေးမယ်၊ ယတြာချေမယ်၊ အဆောင်အယောင်တွေ၊ နတ်တွေကို အားကိုးနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်စစ်စစ် လို့ ပြောလို့မရနိုင် သေးပါဘူး။

၃။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု

ဗုဒ္ဓဟာ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းကို အထူးအလေးထားပါတယ်။ မဂ္ဂင် ၈ ပါး မှာလည်း မှန်သော အားထုတ်မှု (Right effort) ဆိုတာကို ထည့်ထားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူပြီး အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုကို လက်ခံထားတဲ့သူဟာ မကြိုးစားလို့ကို မရဘူး။

ဘဝမှာ ပြည့်စုံဖို့ဆိုလည်း ကြိုးစားရတယ်။ ကျန်းမာဖို့လည်း ကြိုးစားရတယ်။ ကုသိုလ်ပြုဖို့ဆိုလည်း ကြိုးစားရတယ်။ တရားထိုင်မယ်ဆိုလည်း ထိုင်နည်းတွေ လေ့လာရတယ်။ ကိုယ်တိုင်ထိုင်ကြည့်ရတယ်။ အဆင်မပြေရင် အတွေ့အကြုံရှိသူကို မေးမြန်းရတယ်။ အဲ့တော့မှ တဖြည်းဖြည်း အဆင်ပြေလာတာ

ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု

ဗုဒ္ဓဝါဒမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခု ဖြစ်သလို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာ အားအနည်းဆုံးကလည်း အဲဒါပဲ။ ပညာရေးစနစ်နဲ့လည်း ဆိုင်တာပေါ့။ ဦးနှောက်တွေကို စဉ်းစားဖို့ထက် မှတ်သားဖို့၊ လိုက်နာဖို့၊ နာယူဖို့ပဲ လေ့ကျင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ဗုဒ္ဓဖြစ်စေချင်တာနဲ့က တခြားစီ ဖြစ်လာတယ်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေထဲမှာ ကာလာမသုတ် ဆိုတာ ထင်ရှားသလောက် အင်မတန် လည်း လေးစားစရာကောင်းတယ်။ ဘယ်သူပြောလို့မှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်အသိနဲ့သာ လက်ခံပါ ဆိုပြီး ဟောခဲ့တာ။ ဘာကိုမဆို ဝေဖန်ပါ။ ဆန်းစစ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ ဘုရားအဆုံးအမတွေကိုတောင်မှ ဘာကြောင့် ဒီလိုဆုံးမခဲ့တာလဲ၊ တားမြစ်ခဲ့တာလဲ၊ တိုက်တွန်းခဲ့တာလဲ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်ရင် လိုက်နာစောင့်ထိန်းရတာ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ် ပိုရှိပါတယ်။

၅။ ကိုယ်ချင်းစာတရား

လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သာယာဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိတဲ့လူ လိုအပ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ နေ့စဉ်စောင့်ထိန်းကြရတဲ့ ငါးပါးသီလဆိုတ တကယ်တော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို အခြေခံတာပဲ။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် စောင့်ထိန်းနေထိုင်တာဖြစ်လို့ မဟာဒါနလို့လည်း ဆုံးမခဲ့တယ် ဒီတော့ ကုသိုလ်ရဖို့ ဆိုတာမျိုးလောက်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မွေးမြူနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ဥပမာ ဆေးလိပ်မသောက်တတ်တဲ့ သူရှေ့မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ရ ဘူးဆိုတာ ငါးပါးသီလထဲ မပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ စဉ်းစားကြည့်။ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

၆။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားဖို့

ဒါလည်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေမှာ မကြာခဏ ကြားရတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်၊ မေတ္တာဆိုတာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထားမျိုးကို ဆိုလိုတာ။ ကောင်းစေချင်တယ်။ အဆင်ပြေစေချင်တယ်။ ပျော်ရွှင်စေချင်တယ်။ အဲ့လိုစိတ်ကလေး ထားပြီး ဘယ်သူ့ကိုမဆို ကူညီတယ်။ နှုတ်အားဖြင့် ဖေးမတယ်။ အားပေးတယ်။ ကရုဏာဆိုတာကတော့ သနားကြင်နာမှုပေါ့။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသူတွေကို စောင့်ရှောက်တယ်။ မျှဝေတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားလိုပဲ သာယာတဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့မှာ သိပ်လိုအပ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ ဖြစ်တယ်။

၇။ စိတ်ဗဟိုပြု သင်ကြားမှု

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို Mind-centered teaching လို့လည်း ဆိုကြတယ်။ စိတ်ကို အသေးစိတ်အကျဆုံး ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတွေမှာ ကိုယ်နဲ့စိတ်၊ ရုပ်နဲ့ နာမ် ဆိုပြီး ရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်ဆိုတာကိုမှ ၄ ခု ထပ်ခွဲလိုက် သေးတယ်။ ရုပ်နဲ့ ပေါင်းလိုက်တော့ ၅ ခု။ ဒါကို ခန္ဓာ ၅ ပါးလို့ ခေါ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုက်တာပဲ။

မေတ္တာသုတ်မှာဆို မေတ္တာထားနိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့မှာ ဘယ်လိုအချက်တွေ လိုအပ်သလဲ အသေးစိတ် ဟောထားတယ်။ စိတ်အညစ်အကြေးတွေဆိုရင်လည်း စိတ်ပုပ်၊ စိတ်ယုတ်ကိုမှ ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ရောက်လိုက်၊ အနာဂတ်ရောက် လိုက်နဲ့ ပျံ့လွင့်နေတာသည်လည်း စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတဲ့ အညစ်အကြေးပဲတဲ့။ မနာလိုတာကလည်း စိတ်အညစ်အကြေးပဲ။ အရှက်အကြောက် မရှိတာကလည်း စိတ်အညစ်အကြေးပဲတဲ့။

တရားထိုင်တာ၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်တာတွေကလည်း တကယ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့လာနေခြင်း၊ ပိုင်းခြားရှုမြင်ခြင်း၊ ကုသနေခြင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အားထုတ်မှု၊ လေ့ကျင့်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေမှသာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

၈။ အစွဲအလမ်းတွေကို ဖြတ်တောက်ဖို့

ဗုဒ္ဓဝါဒက သံသရာကို ယုံတယ်။ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဖြစ်နေရတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဘဝဖြစ်ခြင်းဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲပဲ။ ဘာလို့ ဒုက္ခဖြစ်တာလဲဆိုတော့ မတည်မြဲလို့၊ ကိုယ်မပိုင်လို့၊ အစိုးမရလို့။ ဒီတော့ နှစ်သက်စရာ မကောင်းဘူးလို့ ဆိုတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာမှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘုံတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ ဘဝအသစ် ထပ်မဖြစ်တော့ခြင်းပဲ။ သံသရာ မလည်တော့တာပေါ့။ အဲ့လိုလွတ်မြောက်ဖို့ဆို တဏှာဆိုတဲ့ အစွဲအလမ်းကို ဖြတ်တောက်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ တကယ့်အရေးကြီး သင်ကြားမှုတွေဖြစ်တဲ့ သစ္စာ ၄ ပါးတို့၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တို့ ဆိုတာကလည်း ဒါကိုပဲ အကျဉ်းအကျယ် ဟောထားတာပဲ။

နောက်ဆုံး၊ အဲ့လို နိဗ္ဗာန်ကို မလိုချင်ပါဘူး၊ သို့မဟုတ် သံသရာဆိုတာကို မယုံပါဘူး ဆိုရင်တောင် ခုလက်ရှိဘဝမှာပဲ စဉ်းစားကြည့်။ စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုဟာ ပြောင်းပြန်အချိုးကျတယ်။ စိတ်စွဲလမ်းမှု များလေလေ စိတ် မအေးချမ်းရလေပဲ။ ငွေ ၁ သိန်း ခိုးခံရလို့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ “ကိုယ်ပိုင်တဲ့” ငွေ ၁ သိန်း ခိုးခံရတယ်ဆိုမှ လူက ပူလောင်တာလေ။ သက်ရှိသတ္တဝါကို စွဲလမ်းမယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွဲလမ်းမယ်။ ငွေကို စွဲလမ်းမယ်။ ရာထူး၊ ဂုဏ်ဒြပ်ကို စွဲလမ်းမယ်။ ဘာကိုပဲ စွဲလမ်းစွဲလမ်း သေချာတာက ပူပန်ရမှာပဲ။ ဒါကြောင့်

စိတ်အေးချမ်းချင်တဲ့သူဟာ စွဲလမ်းမှုကို လျှော့ချဖို့ လိုအပ်တယ်။

၉။ အစွန်းမရောက်ခြင်း

မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါဆိုတာ ဘာလာလာ ကြားချဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အစွန်းမရောက်တာကို ဆိုလိုတာပါ။ မလိုအပ်တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ခံနေတာလည်း အစွန်းတစ်ဖက်၊ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွေ ခံစားပြီး ယစ်မူးနေတာလည်း အစွန်းတစ်ဖက်။ ဒီနှစ်ခုလုံးကို ရှောင်ရှားပြီး အစွန်းလွတ်အောင် နေတာပါ။

သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးမှာလည်း အသုံးတည့်ပါတယ်။ ဥပမာ အောင်မြင်လိုစိတ် မရှိရင် လူက ဘာမှဖြစ်ထွန်းမှာ မဟုတ်ဘူး အောင်မြင်လိုစိတ် လွန်ကဲသွားပြန်ရင်လည်း မဟုတ်တဲ့နည်းတွေနဲ့ ကြိုးစားမိတတ်တယ်။

Balanced diet, Balanced life, Work life balance ကြတာတွေ အကုန်လုံးဟာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။

ဒီ ၉ ချက်ကတော့ ဗုဒ္ဓဟောကြားချက်တွေထဲမှာ မကြာခဏ ကြားရလေ့ရှိတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ အထူးပြုပြီး ဆုံးမခဲ့တာတွေပေါ့။ တခြားလည်း ကျန်ကောင်းကျန်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျင့်သုံး နေထိုင်မှ သာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်စစ်စစ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၁၂.၇.၂၀၂၂

နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်စရာ အချက် ၁၀ ချက်

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပုညကြိယာ ၁၀ ပါး ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်အပ်သော အလုပ် ၁၀ ခုလို့ အဓိပ္ပါယ် ရတယ်။ အဲဒါတွေကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေတင်မက ဘယ်သူမဆို ဖတ်လို့ရအောင် ရေးချင်ပါတယ်။

၁။ ဒါန

လှူဒါန်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ဘယ်သူမဆို လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စမှန်း သိကြတယ်။ သို့သော် နောင်ဘဝ အကျိုးပြန်ရဖို့ ဆိုတဲ့ အတ္တအခြေပြု လှူတန်းခြင်းထက် မေတ္တာ၊ ကရုဏာကို အခြေခံပြီး လှူတာ ပိုကောင်းတယ် ဆိုတာလေးတော့ သိစေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒုက္ခဆင်းရဲရောက်နေတဲ့လူတွေ အများသားမို့လား။ သူတို့တွေကို လှူပါ။ ပေးကမ်းပါ။ အဆင်ပြေသွားပါစေ ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကလေးကို မွေးမြူပါ။

နေ့တိုင်း ငွေလှူနေနိုင်ဖို့ဆိုတာတော့ မလွယ်ပါဘူး။ သို့သော် တခြားနည်းတွေ နဲ့လည်း လှူလို့ ရပါသေးတယ်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ အသက်ကြီးတဲ့ လူတစ်ယောက် ကို ထိုင်ခုံဖယ်ပေးလိုက်တာသည် နေရာလှူဒါန်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းမသိလို့ လာမေးတဲ့သူကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဖြေပေးလိုက်တာလည်း လှူဒါန်းခြင်းပါပဲ။ ထီးမပါတဲ့သူနဲ့ ကိုယ့်ထီးကို အတူမျှဆောင်းပေးတာသည်လည်း အရိပ်အမိုးကို လှူဒါန်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ သီလ

သီလဆိုတာ "ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်း"ပါ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို အခြေခံပြီး ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ၅ ပါးသီလ အပြင်၊ ဆေးလိပ်မသောက်တတ် သူရဲ့ အနားမှာ ဆေးလိပ်မသောက်တာ ဟာလည်း သီလပါပဲ။ လူပေါင်းများစွာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေချိန်မှာ ပျော်နေတဲ့ပုံတွေ မတင်တာ ဟာလည်း သီလပါပဲ။ ရုံးမှာ ကိုယ်လုပ်ပေးရမဲ့ အလုပ်တွေကို အချိန်မီ ပြီးစီးအောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေတာ၊ ဝန်မပိုစေတာ ဟာလည်း သီလပါပဲ။

လူဆိုတာ မကောင်းတာ မလုပ်မိဖို့ လိုသလို၊ ကောင်းတာတွေလည်း လုပ်ရပါမယ်။ မဟုတ်တာ လုပ်မိရင် အပြစ်ဖြစ်သလို၊ ဟုတ်တာတွေ လုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်ရင် လည်း အပြစ်ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ဘာဝနာ

တစ်နေ့ကို ၁၅ မိနစ်လောက်တော့ အချိန်ပေးပြီး Meditation လုပ်ပါ။ ရွေးစရာနည်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီလောက် စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေ များလှတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ တရားထိုင်ခြင်းဟာ မဖြစ်မနေ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ၊ 21 Century Lifestyle ၂၁ ရာစုရဲ့ လူနေမှုပုံစံတစ်ခုလို့ပဲ ဆိုပါတော့။

၄။ အရိုအသေပေးခြင်း

ငယ်ငယ်ကတော့ ကိုယ့်ထက် အသက်ကြီး၊ ဝါကြီး၊ ဂုဏ်ကြီးတဲ့သူကို၊ အရိုအသေ ပေးရမယ်လို့ နားလည်ခဲ့ဖူးတယ်။ တကယ်တော့ Respect ဆိုတာ လူတိုင်းနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်က ဒီရုံးမှာ အကြီးအကဲဖြစ်နေလည်း သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံဖို့ လိုပါတယ်။ ဝင်ငွေရှာနေတဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီးကလည်း အိမ်မှုကိစ္စလုပ်နေတဲ့ သူ့အမျိုးသမီး အပေါ် လေးစားဖို့ လိုတယ်။ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲတဲ့ လောကကြီးမှာ ကိုယ့် ရာထူး၊ ဂုဏ်၊ ပညာ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ စတာတွေအပေါ် မာန်တက်မနေဘဲ လူတိုင်းကို လေးစားမှုထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၅။ ဝေယျာဝစ္စ

Act of service လို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးအတွက် တစ်ခုခု လုပ်ပေးတာပေါ့။ ဘာသာရေးအရဆို ဘုရားကျောင်းဆောင် သန့်ရှင်းတာ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ တံမြက်စည်းလှည်းပေးတာ မျိုးကနေစလို့ ကိုယ့်မိဘအတွက် ဆေးဝယ်ပေးတာ၊ စားစရာဝယ်ပေးတာ၊ အိမ်အလုပ် ဝိုင်းကူတာအလယ်၊ လမ်းမှာ တွေ့တဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးတာအဆုံး အကျုံးဝင်ပါတယ်။

၆-၇။ အမျှဝေခြင်း၊ သာဓုခေါ်ခြင်း

ဆက်စပ်နေလို့ တွဲပြောလိုက်တာပါ။ ဘာသာရေးအလုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးနဲ့ ဆီလျော်အောင် ပြောရရင် အမျှဝေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ ကောင်းမှု တစ်ခုခုကို မျှဝေတာပါ။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့မှာ ကိုယ်တော့ဖြင့် ဘာလေး လုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာမျိုး၊ ဘယ်နေရာမှာ လှူခဲ့တယ် ဆိုတာမျိုး မျှဝေမယ်ဆို ဒါကို ဖတ်မိတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက လိုက်လုပ်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်၊ သူတို့လည်း အဲ့ဒီနေရာမှာ လိုက်လှူမယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေကို ကြွားတာမဟုတ်ဘဲ အများလည်း လိုက်လုပ်ချင်စိတ် ဖြစ်အောင် မျှဝေတာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

သာဓုခေါ်တယ်ဆိုတာကတော့ ကောင်းလေစွ လို့ ချီးကျူးတာပါ။ လူ

တစ်ယောက်ယောက်က ကောင်းတာ လုပ်တယ်၊ ကိုယ့်ကို ကူညီပေးလိုက်တယ်ဆို စိတ်ထဲကနေ နှစ်နှစ်ကာကာနဲ့ကို ချီးကျူးပေးပါ။ ထုတ်ဖော်ဂုဏ်ပြုပေးပါ။

၈-၉။ တရားနာခြင်း၊ တရားဟောခြင်း

ဒါကလည်း နောက်တစ်တွဲပါ။ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ တရားနာမယ်၊ ဘုရားကျောင်းသွားမယ်၊ ကျမ်းစာဖတ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည်လင်စေမဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေ ဖတ်ရှုမယ်။ လေ့လာမယ်။ သင်ယူမယ်။

တစ်ဖက်ကလည်း ဘာသာရေးမှာ ကိုယ်နာယူထားတာတွေကို အချင်းချင်း တစ်ဆင့်ပြန်ပြောမယ်။ မျှဝေမယ်။ ဘာသာရေးနဲ့ မဆက်စပ်ဘူးဆိုရင်လည်း လူအများရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အေးချမ်းမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမဲ့ ပို့စ်လေးတွေ ရေးတာ၊ Share ပေးတာတွေ လုပ်လို့ ရပါတယ်။

၁၀။ အယူမှန်ခြင်း

အယူဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိကတော့ ဘာသာရေး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တူနိုင်မယ်မထင်ပါဘူး။ သို့သော် ဘုံတူညီချက်အနေနဲ့တော့ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကိုလည်း မယုံ၊ ထာဝရဘုရား ကိုလည်း မယုံ၊ လက်ရှိဘဝမှာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ နေဖို့လည်း စိတ်ကူးမရှိဘဲ ဘယ်သူ သေသေ ငတေမာရင် ပြီးရော ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကောင်းစားရေး၊ ကိုယ့်မိသားစု ကြီးပွားရေးအတွက် ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုမဆို အရှက်အကြောက်မရှိ လုပ်ရဲတယ် ဆိုတာမျိုးကတော့ ဘယ်သူ့အတွက်မဆို လွဲမှားတဲ့အယူ ဖြစ်နေမယ်ထင်ပါတယ်။

ဓမ္မနဲ့ အဓမ္မကို ပိုင်းခြားသိမယ်။ မှန်တဲ့ဘက်က ရပ်တည်မယ်။ ကိုယ်ချင်းစာ တရား ထားမယ်။ ရှက်သင့်တာကို ရှက်ပြီး ကြောက်သင့်တာကို ကြောက်မယ်။ မဟုတ်တာ လုပ်မိပြီးရင် နောင်တရတတ်မယ်။ ဝန်ခံရဲမယ်။ ထပ်မဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်မယ်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကိုလည်း လုပ်မယ်။ ဒါဆို ကိုယ်ဟာ ဘယ်ဘာသာကို ကိုးကွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဘာသာကိုမှ မကိုးကွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်နေမှာ အသေအချာပါပဲ။

ဒါကြောင့် တစ်နေ့တစ်နေ့ အကျိုးရှိရှိ ကုန်ဆုံးခဲ့သလား မကုန်ဆုံးခဲ့ဘူးလား ဆိုတာကို ဒီ ၁၀ ချက်နဲ့ တိုင်းတာကြည့်ပါ။ အကုန်လုံးမဟုတ်တောင် ဒီထဲက အချက်တော်တော်များများ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

၁၀.၅.၂၀၂၂

ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို လက်တွေ့ကျကျ သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ အခြေခံအကျဆုံးအနေနဲ့ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည် ကြပါတယ်။ ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ကြီးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူခြင်း လို့ ပြောတယ်။ Self-responsibility ပေါ့။

ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုး ရမယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အရပ်တကာလည်ပြီး ကြွားနေစရာ မလိုဘူး။ လူသိစရာ မလိုဘူး။ မကောင်းတာလုပ်ရင်လည်း ဒီအကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးဆက်ကို ပြန်ခံရမယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ဟန်ဆောင်လိမ်ညာနေပါစေ၊ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူး။

ခေတ်စကားနဲ့ပြောရရင် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေးပဲ။ မဟုတ်တာလုပ်ပြီး ကောင်း ကျိုးရနေမယ်ဆိုရင် ဥပဒေရဲ့အထက်မှာ ဒီလူက ရှိနေမှာပေါ့။ ကံတရား ဆိုတဲ့ သဘာဝ တရားသူကြီးရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ အားလုံးဟာ အတူတူပဲလို့ ခံယူကြတယ်။ ဒီတော့ ကောင်းတာတွေပဲ လုပ်မယ်။ မကောင်းတာဆို ရှောင်မယ်။ ကိုယ်လုပ်သမျှ ကိုယ်တာဝန်ယူရမယ်။

သို့သော် အဲ့လိုနားမလည်ကြဘဲ အစွန်းရောက်သွားတာတွေ၊ လက်တွေ့မကျ တာတွေ၊ အပေါ်ယံလောက်ပဲ အသုံးချနေကြတာတွေ ရှိလို့ ကျွန်တော့်ခံယူချက်တချို့ ကို ဒီဆောင်းပါးလေးနဲ့ မျှဝေလိုပါတယ်။

၁။ ဥပေက္ခာပြုပါ။ တာဝန်တော့ မမဲ့ပါနဲ့။

ဥပေက္ခာဆိုတာ လူတွေရဲ့ ချီးကျူးမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုပေါ် မူတည်ပြီး မတုန်လှုပ်တာ၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေကို အတိမ်းအစောင်း မခံတာ။ ဆိုပါတော့။ ကိုယ်က အလှူအတန်း တွေ လုပ်မယ်၊ သီလဆောက်တည်မယ်၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျင့်ကြံနေထိုင်မယ်။ တစ်ဖက်မှာကျ မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ စီးပွားရှာပြီး ချမ်းသာနေတဲ့လူတွေရှိမယ်။ သူတို့နဲ့ ယှဉ်ပြီး ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကောင်းတွေကို လက်လျှော့လိုက်စရာ မလိုဘူး။ စိတ်ပျက်သွား စရာလည်း မလိုဘူး။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ရဲ့ အကျိုးဆက်ကို ပြန်ခံစားရမှာပဲ။ ဒီလို တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဥပေက္ခာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ရပ်ကောင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကောင်းတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ကို ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ကြတယ်၊ စွပ်စွဲပြောဆိုတယ်၊ နာမည်ဖျက်တယ်၊ ဒါမျိုးတွေ ကြုံရတဲ့အခါမှာလည်း သူ့အကုသိုလ်ကို ကိုယ့်အကုသိုလ် မဖြစ်စေတော့ ဘူး။ လက်တုံ့မပြန်ဘူး။ ခွန်းတုံ့မပြန်ဘူး။ စိတ်ကလည်း တနုံ့နုံ့နဲ့ ဖြစ်မနေဘဲ

ရှေ့ဆက်စရာရှိတာ ရှေ့ဆက်မယ်။

သို့သော် လူဆိုး၊ လူယုတ်မာတစ်ယောက်ကို သူ့အကုသိုလ်နဲ့သူ သွားလိမ့်မယ် ဆိုပြီး လွှတ်ထားလို့တော့ မရဘူး။ အဲဒါ ဥပေက္ခာ မဟုတ်ဘူး။ တာဝန်မဲ့တာပဲ။ ဥပမာ အစမ္မပြုကျင့်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သူ့ဟာသူ ဝဋ်နလည်လိမ့်မယ် ဆိုပြီး လွှတ်ထားပေးခြင်းက နောက်ထပ် နောက်ထပ်သော ကလေးတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေကို မုဒိမ်းကျင့်ခွင့် ပေးလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒီတော့ သူ့ကို ဖမ်းဆီးရမယ်။ အရေးယူ ရမယ်။ အပြစ်ပေးရမယ်။ ဒါ မုန်းလို့လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့ စိတ်စေတနာနဲ့လည်း မဟုတ်ဘူး။ တခြားသောလူတွေကို အန္တရာယ်မပေးနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ရခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ ကိုလည်း လုပ်ပါ။ တာဝန်တော့ မမဲ့ပါနဲ့။

၂။ အတိတ်ကိုချည်းပဲလည်း မပုံချနဲ့။ အတိတ်ကိုလည်း မစွန့်ပယ်နဲ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကြားထဲမှာ အသုံးအများဆုံးနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမှု အလွဲဆုံး စကားလုံးက “ကံ” ပဲ။ ဘယ်လိုလွဲတာလဲဆိုတော့ ကံစီမံရာ ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေဟာ အစကတည်းက ပြဌာန်းထားပြီးသား၊ ရေးထားပြီးသား စာအုပ်တစ်အုပ် လို ရှုမြင်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကံဆိုတာ အလုပ်ပဲ။ ချမ်းသာတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ အတိတ် ကံကောင်းလို့ ချမ်းသာနေတာမဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာအောင် လက်တွေ့ကျကျ ကြိုးစားခဲ့လို့။ ဆင်းရဲတဲ့လူတစ်ယောက် ဟာလည်း အတိတ်ကံကြောင့် ဆင်းရဲနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုမှာ အားနည်းချက် ရှိခဲ့လို့။ (နိုင်ငံရေးအခြေအနေ၊ အခွင့်အလမ်း များခြင်း၊ မများခြင်း၊ စနစ်ရဲ့ အပ့်အပိုး စတာတွေနဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ သိပ်ကျယ်သွားမှာစိုးလို့ အလွယ်ပြောလိုက်တာပါ။)

တစ်ဖက်ကလည်း အတိတ်ကံကို မစွန့်ပယ်ဖို့ လိုတယ်။ နောက်ဘဝဆိုတာကို ယုံကြည်ဖို့ လိုတယ်။ ပြောရရင် သံသရာပေ့ါ။ ဒါကလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ အခြေခံယုံကြည်ချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ မဟုတ်ရင် ဒီဘဝမှာ အကုသိုလ်ပေါင်းစုံ လုပ်နေပေမဲ့ ဘာဆင်းရဲဒုက္ခမှ မကြုံရတာမျိုး မြင်ကြရတဲ့အခါ ကံ၊ ကံ၏အကျိုး ဆိုတာ တကယ်ရော ရှိရဲ့လားလို့ သံသယဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒါကို ထိန်းဖို့က သံသရာဆိုတာ ရှိတယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့မှ ရမယ်။

ဒါဆို ကိုယ်ကောင်းတာတွေ လုပ်လျက်နဲ့ မကောင်းတာတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ၊ တခြားလူတစ်ယောက်က မကောင်းတာတွေ လုပ်နေပါလျက်နဲ့ အကောင်းတွေချည်း ကြုံနေရတာကို မြင်တဲ့အခါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လက်ခံကျေဘ်ဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၃။ ကိုယ့်အတွက်ထက် အများအတွက်ကို ဦးစားပေးပါ။

ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာဖြစ်မယ် ဆိုတဲ့အခါ ကောင်းတာတွေ လုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလုပ်ရပ်တွေရဲ့နောက်မှာ လောဘတွေ ပါလာကြတယ်။

အလှူလုပ်တယ် ဆိုပါတော့။ ကုသိုလ်ရဖို့၊ နောက်ဘဝ ချမ်းချမ်းသာသာနေရဖို့ လှူတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ဝါဆိုသင်္ကန်းဆို ကပ်မယ်။ ဘုရားထီးတင်ဖို့ဆို လှူမယ်။ ရဟန္တာဖြစ်နေပြီကြားရင် အပြေးသွားလှူမယ်။ ဘာလို့လဲ။ ဒီအလှူတွေက အကျိုးများတယ် ဆိုလို့။ ဘယ်သူ့အတွက် အကျိုးများတာလဲ။ ကိုယ့်အတွက်၊ နောက်ဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက်၊ နတ်ပြည်ရောက်ဖို့အတွက်။

ပြောရရင် အဲ့ဒီလို လောဘအခြေခံတဲ့ အလှူဒါနတွေဟာ အဆင့်အတန်းအနိမ့်ဆုံး အလှူဒါနတွေ ဖြစ်တယ်။ ကပ်စေးတအားနဲတဲ့သူတွေကို “လှူကြပါ၊ လှူတာ ကုန်သွားတာမဟုတ်ဘူး၊ သံသရာမှာ အကျိုးပြန်ရမှာပါ” ဆိုပြီး ပြောတဲ့သဘောမျိုးပဲ။ Beginner level ပေါ့။

တကယ်တမ်း ဗုဒ္ဓတိုက်တွန်းတဲ့၊ လုပ်စေချင်တဲ့ အလှူဒါနက အဲဒီထက်အများကြီးပိုတယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာကို အခြေခံ။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးကိုကြည့်။ သူတို့ အဆင်ပြေပါစေတော့ ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ လှူတာန်း။

အဲဒီထက် တစ်ဆင့်မြင့်လာရင် ပညာပါ ထပ်ပေါင်း။ ရေရှားတဲ့ဒေသမှာ ရေသန့်ဗူး လိုက်ဝေမလား။ ရေတွင်းတူးပေးမလား။ ဘယ်ဟာက ပိုအကျိုးများသလဲ စဉ်းစားကြည့်။ ဘယ်ဟာက ရေရှည်ခံမလဲ စဉ်းစားကြည့်။ ထမင်းရည်ချောင်းစီး ကျွေးပစ်တာထက် စာကြည့်တိုက် ဆောက်ပေးတာက ရေရှည်အတွက် ပိုကောင်းတာပေါ့။

နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ တပ်မက်မှုတွေကို လျှော့ချတဲ့အနေနဲ့ လှူဒါန်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လှူမှသာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအထောက်အပံ့ ဖြစ်နိုင်တာ။ ခုနကလို သူများကို ချမ်းသာစေချင်တဲ့ မေတ္တာထက် ပိုသွားပြီ။ ကိုယ့် စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုပါ ပါလာပြီ။ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတွေအပေါ် တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေပါ နည်းသွားအောင် ဒါနလုပ်တာပေါ့။

ဒါကြောင့် ပြန်ချုပ်ရရင် ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို သက်ဝင်ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ-ဥပေက္ခာတရား ထားဖို့ ဖြစ်တယ်။ တာဝန်မဲ့ဖို့ မဟုတ်ဘူး။

လက်တွေ့ ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။ ကံကိုယုံပြီး ဆူးပုံမနင်းဘူး။ ကယ်တင်ရှင်လည်း မမျှော်ဘူး။ ဒီအကျိုးတရားကို လိုချင်ရင် ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားကိုဖြည့်ဆည်းတယ်။ သံသရာကို ယုံကြည်ပြီး တည်ငြိမ်စွာနဲ့ နေထိုင်ဖြတ်သန်းတယ်။

အဆိုးလောကဓံ တရားတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်တယ်။

နောက်ဘဝ ကိုယ်ချမ်းသာရာ ရဖို့ထက် လောကကောင်းကျိုးကို ပိုအလေးထားတယ်။ ဆောင်ရွက်တယ်။ မေတ္တာ၊ ပညာတို့ကို အခြေခံပြီး အလှူဒါနလုပ်တယ်။

ဒါသည် လုပ်ရပ်ကောင်းတွေကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်နိုင်ဖို့၊ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝတစ်ခုကို ရဖို့အတွက် ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို လက်တွေ့ကျကျ ခံယူကျင့်သုံးခြင်းလို့ လက်ခံထားပါတယ်။

၂၄.၇.၂၀၂၂

လောကဓံတရားတွေကို တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခြင်း

လောကဓံ ဆိုတာ လောကဓမ္မ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကနေ လာတယ်။ ဘယ်သူမဆို ကြုံတွေ့ရတဲ့၊ ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်တဲ့ သဘာဝတရားတွေပေါ့။

ခရစ်ယာန် တရားတစ်ပုဒ်မှာတော့ အဲ့လို အဆိုးတရားတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ဘုရားသခင်က ရှေ့မှာ ပိုကောင်းတာတွေ ပြင်ဆင်ပေးထားတယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည် ချက်နဲ့ အခုလက်ရှိကို ကြံ့ကြံ့ခံ ကျော်ဖြတ်ကြဖို့ ပြောထားတာ မှတ်သားဖူးတယ်။ သိပ်ကောင်းတဲ့ ခံယူမှုမျိုးပါပဲ။

ဒါဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကရော ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ကျော်ဖြတ်နေကြသလဲ၊ ကျော်ဖြတ်သင့်တာလဲ စဉ်းစားကြည့်မိတယ်။

အကောင်းလောကဓံတွေ ကြုံနေရတဲ့အခါကျ အဲဒါကို လောကဓံမှန်း မသိဘူး။ ချမ်းသာနေတယ်လို့ မြင်တယ်။ ဒုက္ခရောက်လာပြီဆိုမှ ကူရာကယ်ရာ ရှာကြတာ။ အဲဒီလိုအချိန်ဆို သူသူကိုယ်ကိုယ် ဗေဒင်မေးကြတယ်။ ယတြာချေကြတယ်။ ဘုရားများများ ရှိခိုးတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်တယ်။ ပုတီးစိပ်တယ်။ တိုတိုပြောရရင် မမြင်နိုင်တဲ့ အကူအညီ အစောင့်အရှောက်တွေ ယူကြတာပေါ့။ ဒါလည်း အပြစ်တော့ မဆိုသာဘူး။ စိတ်လုံခြုံမှုလည်း ရသွားတာကိုး။

သို့သော် တကယ်တမ်း ဗုဒ္ဓဆုံးမခဲ့တာက အဲဒီလိုရင်ဆိုင်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖို့သာ ပြောခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

တည်ငြိမ်တယ် ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ကောင်းတာတွေ့လည်း စိတ်က အပေါ်တက်မသွား၊ မကောင်းတာ တွေ့ရလည်း စိတ်က အောက်ကျမသွားဘဲ ကန်ရေပြင်လို ငြိမ်နေတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားမျိုးကို ခေါ်တာ။ သာမန်လူတွေမှာတော့ မလွယ်ဘူးပေါ့။ သို့သော် တတ်နိုင်သမျှ အတက်အကျနည်းအောင် အားထုတ်ရ ပါလိမ့်မယ်။

အဲ့လိုစိတ်မျိုး ဖြစ်ဖို့ ဘာလိုအပ်သလဲဆို ၃ ချက် လိုတယ်။

- **မှန်သော သိနားလည်မှု၊**
- **မှန်သော အတွေး၊**
- **မှန်သော သတိ။**

အင်္ဂလိပ်လိုပြောရင်တော့ Right understanding, Right thought, Right mindfulness ပေါ့။

အဲဒီ ၃ ခုက အစဉ်အတိုင်း လာတယ်။ သိနားလည်ဖို့ ဘာလိုလဲဆို အတွေးတွေ မှန်ဖို့ လိုတယ်။ အတွေးမှန်ဖို့က စိတ်မှာ သတိရှိနေရမယ်။ လေလွင့်နေလို့ မရဘူး။ စိတ်ခံစားချက် လွှမ်းနေလို့ မရဘူး။

အဲ့တော့ အဆိုးလောကဓံတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ ဘယ်လိုတွေးရမှာလဲဆိုရင် "ဒါ သဘာဝပဲ။ ငါတစ်ယောက်တည်း ကြုံနေရတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ မဆို လွန်ဆန်လို့မရတဲ့ ကိစ္စတွေ ဖြစ်တယ်။ ငါကရော ဒီသဘာဝတရားကနေ ကင်းလွတ်ခွင့်ရရအောင် ဘာမို့လို့လဲ။ ဗုဒ္ဓဘုရားကိုယ်တိုင်တောင် ဒီလောကဓံတွေကို လွန်ဆန်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဆဲဆိုတဲ့သူ ရှိတယ်။ ကဲ့ရဲ့တဲ့သူ ရှိတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်၊ ဆင်းရဲရတဲ့အချိန် ရှိတယ်။

ချစ်တဲ့သူနဲ့ ခွဲခွာရတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုလည်း ဒါတွေက မတည်မြဲတဲ့သဘော ရှိတာပဲ။ လူတွေ သေနေတာ ငါ့တစ်မိသားစုတည်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ ခွဲခွာနေကြရတာလည်း ငါချည်းပဲ မဟုတ်ဘူး။ ဆုံးရှုံးပျက်စီးနေတာလည်း ငါ့ပစ္စည်းချည်းပဲ မဟုတ်ဘူး။" ဒီလိုတွေးမိဖို့ လိုတယ်။

တကယ်တော့ လောကဓံဆိုတာ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူး။ ဒါကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ ဆိုတာသာ ရွေးချယ်လို့ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဟာလည်း လောကဓံကို ရှောင်လွှဲခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခဲ့တာသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို တွေးလိုက်ရင် အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ စိတ်ပူလောင်နေတာ သက်သာသွားလိမ့်မယ်။

အကောင်းလောကဓံတွေနဲ့ ကြုံရရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ချမ်းသာခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊ လာဘ်လာဘပေါခြင်း၊ ချီးကျူးခံရခြင်းဆိုတဲ့ အကောင်းတရားတွေက ဘာလို့ လောကဓံ ဖြစ်နေတာလဲဆိုတော့ အဲဒါတွေကို တအား လိုချင်တပ်မက်လာတဲ့အခါ မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ကြိုးစားတယ်။ ရလာပြီဆိုရင်လည်း တွယ်တာတယ်။ မက်မောတယ်။ ဘဝင်မြင့်တယ်။ ဂုဏ်မောက်တယ်။ ဒီတော့ ဆုံးရှုံးရပြီဆိုတဲ့အခါကျ သူများထက် ပိုပြီးလဲတယ်။ ဒါကြောင့် လောကဓံတရားလို့ ခေါ်တာ။

ဆိုတော့ အဲဒီလိုအကောင်းတွေနဲ့ ကြုံရချိန်မှာလည်း ဒါတွေက မတည်မြဲဘူး၊ တစ်ချိန်ဆုံးရှုံးရမှာတွေပဲ လို့ ခံယူထားလိုက်ရင် ဒါတွေကို ရဖို့ မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ မကြိုးစားမိတော့ဘူး။ ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ချိန်မှာလည်း ဘဝင်မမြင့်ဘူး။ မာန်မတက်ဘူး။ ငွေရှိတုန်း လှူမယ် တန်းမယ်။ နာမည်ကြီးတုန်း ဒီနာမည်ကို အသုံးချလို့ လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းကို အကျိုးပြုမယ်။ လာဘ်လာဘပေါတုန်း ကိုယ့်မှာ ပိုလျှံနေတာတွေကို မရှိတဲ့သူတွေဆီ ပြန်ဝေမျှမယ်။ လှူဒါန်းမယ်။ ဒီအခါ မတော်တဆ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ ရရင်လည်း ခံနိုင်ရည်

ရှိသွားလိမ့်မယ်။

ဒါတွေကို မှန်ကန်တဲ့ အတွေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်တာပါပဲ။ အဲ့လိုဆို မြင်တဲ့အမြင် ကလည်း ပြောင်းသွားပြီး Right understanding ဖြစ်လာမယ်။ ပြိုလဲမနေတော့ဘဲ လုပ်စရာရှိတာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ လုပ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုခု (ဥပမာ ဝင်လေထွက်လေ) အပေါ် အာရုံ စူးစိုက်ထားမှ တရားထိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝတရားတွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နေတာဟာလည်း တရားထိုင်တာပါပဲ။ ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ကြီး သလိုဆို Contemplation (တွေးတောစဉ်းစားခြင်း) သည်လည်း အသိဉာဏ်ရဖို့မှာ အရေးကြီးပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့် ထပ်ပြောရရင် အဲ့လိုတွေးနိုင်ဖို့ကျ ဘာလိုလဲဆို သတိလို တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီဘက်ခေတ်မှာ Mindfulness ဆိုပြီး တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ပြောလာကြတာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်တွေကို သိနေအောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုမယ်။ စိတ် ခံစားချက် လွှမ်းကဲနေတဲ့သူဟာ မကြည်တဲ့ မှန်တစ်ချပ်ရဲ့ရှေ့မှာ မတ်တပ်ရပ်နေ ရသလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုမှ အမှန်မမြင်နိုင်ဘူး။ မှုန်ဝါးနေမှာ။ ဒီအခါ လုပ်မိလုပ်ရာတွေ လျှောက်လုပ်ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

Mindful ဖြစ်တယ် ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် ထားတာပဲ။ ကြည်နေတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တယ်။ လောကကြီးကို ကောင်း ကောင်းမွန်မွန် မြင်တယ်။ အတွေးတွေ မှန်လာတယ်။ အမြင်တွေ မှန်လာတယ်။

ဒါကြောင့် မှန်သော သတိရှိမှ မှန်သော အတွေးဖြစ်မယ်။ မှန်သော အတွေး ဖြစ်မှ မှန်သော သိနားလည်မှုကို ရပါမယ်။ ဒီ ၃ ချက်က တကယ်တော့ မဂ္ဂင် ၈ ပါးမှာ ပါတဲ့ အချက်တွေပါ။ အဲဒီစကားလုံးကြီး မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်ရင်သာ ကိုယ်နဲ့ သိပ်အလှမ်းဝေးသလို ထင်သွားတာ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ နဂိုကတည်းက ရှိနေတဲ့ အချက်တွေချည်းပါပဲ။ ဒါတွေကို အားကောင်းလာအောင်သာ ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ပြန်ချုပ်ရရင် လောကဓံဆိုတာ ဘယ်သူမဆို ကြုံကြရတဲ့ လောက သဘာဝပါ။ အကောင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အတွက်ဆို -

၁။ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေအောင်၊ သတိအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

၂။ သဘာဝတရားတွေကို တတ်နိုင်သမျှ နှလုံးသွင်းပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ဥပေက္ခာဆိုတာ လျစ်လျူရှုလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လို လောကဓံနဲ့ ကြုံကြုံ တုန်လှုပ်မှုနည်းတဲ့စိတ်၊ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ကို ခေါ်တာ ဖြစ်ပါ တယ်။

၁၁.၈.၂၀၂၂

ပုတီးစိပ်ခြင်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှု ရှိသလဲ

ပုတီးစိပ်တာကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တော်တော်များများ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူကတော့ ဘာသာရေး တအားလုပ်တယ်ဆို ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ အမိဋ္ဌာန်ဝင်ခြင်း ဆိုတာတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး မြင်နေတဲ့အထိပါပဲ။

ပုတီးစိပ်တာ မကောင်းဘူးလားဆို ကောင်းပါတယ်။ ဖေ့စ်ဘွတ်ပေါ်က ပွဲတွေကို သွားကြည့်၊ အမုန်းတွေ၊ ဒေါသတွေပွား၊ အတင်းအဖျင်းတွေ ဖတ်နေတာ ထက်စာရင်တော့ ပုတီးစိပ်နေတာ ပိုကောင်းတာပေါ့။ စိတ်ကို အေးချမ်းစေတယ်၊ ကြည်လင်စေတယ်။ နောက်ပြီး ကူကယ်ရာ မဲ့နေတဲ့အခါ၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေ ထူပြောနေတဲ့အခါမှာ စိတ်ကိုလည်း လုံခြုံမှု ရှိစေတယ်။

တကယ်တော့ ပုတီး ဆိုတာ အခေါက်ရေ၊ အကြိမ်ရေကို မှတ်ပေးတဲ့ ပစ္စည်း တစ်ခုပဲ။ ဗုဒ္ဓလက်ထက်က မရှိသေးဘဲ တိဘက်ကနေ လာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့လို့ မှတ်သားဖူးတယ်။ ၁၀၈ ဆိုတဲ့ ဂဏန်းက ဘာသာတရားတွေမှာ သုံးလေ့ရှိတဲ့ ဂဏန်း ဖြစ်တယ်။ (Sacred number ပေါ့) နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရဖို့ ဖယ်ရှားရမဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးက ၁၀၈ မျိုး ရှိတယ်။ ဒါကို အစွဲပြုပြီးမှ သတ်မှတ်ထားတယ်လို့ လည်း ပြောကြတယ်။

(အာရုံ ၆ ပါးကနေ ရတဲ့ ခံစားမှု - အကောင်းရယ်၊ အဆိုးရယ်၊ အကောင်း လည်း မဟုတ်၊ အဆိုးလည်း မဟုတ်တာရယ်။ အဲဒီခံစားမှုတွေကိုမှ တပ်မက်တာနဲ့ မတပ်မက်တာ ၂ ခုစီ ထပ်ခွဲ။ ကာလအားဖြင့် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ဆိုတော့ ၃ မျိုး။ ၆ x ၃ x ၂ x ၃ = စိတ်အညစ်အကြေးပေါင်း ၁၀၈ မျိုး)

တချို့ပုတီးတွေလည်း ၂၇ လုံး၊ ၃၆ လုံး၊ ၅၄ လုံး စသဖြင့် ရှိသေးတယ်။ အိန္ဒိယယဉ်ကျေးမှုမှာ ၉ ဂဏန်းကလည်း အရေးကြီးတဲ့ ကိန်းဂဏန်းတစ်ခု ဖြစ်တာကိုး။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကလည်း ၉ ပါး ဆိုတော့ ပေါင်းခြင်း ၉ ဖြစ်စေတဲ့ နံပါတ်တွေ အထားများကြတယ်။ ဆိုတော့ ဘာအသားနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပုတီးမို့ ပိုအကျိုးရှိတယ်၊ ဆုတောင်းပြည့်တယ်၊ ဘေးကင်းတယ်တို့၊ ၁၀၈ လုံး မပြည့်တဲ့ ပုတီးကို စိပ်ရင် ခိုက်တတ်တယ်တို့က ဘုရားဟော ဟုတ်မဟုတ် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ဒါကြောင့် လက်ထဲ ပုတီးမရှိဘူးဆို လက်ချိုးရေနေလို့လည်း ရတယ်။ ပုတီး ဘယ်နှပတ် ဆိုတာရယ် မဟုတ်ဘဲ ၁၀ ခေါက်ဖြင့် ၁၀ ခေါက်၊ အခေါက် ၃၀ ဖြင့် အခေါက် ၃၀၊ ကိုယ်ပေးနိုင်တဲ့အချိန်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အနေအထားအရ လုပ်လို့ ရတယ်။

ဘာလို့ အဲဒီလို အကြိမ်ရေနဲ့ လုပ်ကြတာလဲဆိုတော့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု

ချတဲ့အခါ SMART ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။ S ဆိုတာ Specific တိကျရမယ်။ M ဆိုတာ Measurable တိုင်းတာလို့ ရရမယ်။ ဒါမှ ရည်မှန်းချက်ချတာ ပို ထိရောက်တယ်။

ငါတော့ ပုတီးစိပ်မယ်၊ ဂါထာရွတ်မယ်ဆို မတိကျဘူး။ မတိကျတော့ မလုပ်ဖြစ်ဖို့ များတယ်။ လုပ်ဖြစ်ရင်လည်း ငါတော့ လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီ ဆိုတာမျိုး စိတ်အား တက်ကြွမှု၊ ကျေနပ်မှု မရဘူး။ ဘာလို့ဆိုတော့ ရည်မှန်းချက်မှ မရှိတာ။ မရှိတော့ ရည်မှန်းချက် ပြည့်သွားလို့ရတဲ့ ခံစားမှုမျိုးလည်း မရတော့ဘူး။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘယ်ဂါထာကို ဘယ်နှခေါက်ရွတ်မယ် ဆိုမှ တိကျတယ်။ တိုင်းတာလို့ ရတယ်။ အဲဒီလို ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း လုပ်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်မှာ စွမ်းအားရှိလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မြင့်တက်လာတယ်။ ဒီခေတ်မှာ Challenge လုပ်ကြတယ် ဆိုတာ အဲဒါပေါ့။ အဓိဋ္ဌာန် လုပ်လာတာ။ Self-determination လုပ်လိုက်တာပဲ။

SMART မှာ ပါတဲ့ နောက်စကားလုံး A - Attainable လုပ်နိုင်လောက်တဲ့ အနေအထားလည်း ဖြစ်ရမယ်။ ဆိုပါတော့ သမ္ဗုဒ္ဓေ တစ်နေ့တစ်ထောင်နဲ့ တစ်လ ရွတ်မယ်လို့ ကိုယ်မလုပ်နိုင်လောက်တာမျိုး အဓိဋ္ဌာန်လိုက်မယ်ဆို တကယ်မလုပ် နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ဓါတ်ပိုကျတယ်။ ငါက အသုံးမကျပါဘူးဆိုပြီး သိမ်ငယ်စိတ်တောင် ဝင်သွားနိုင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တကယ်လုပ်နိုင်လောက်တဲ့ ပမာဏကိုပဲ ကတိပေး။ အဲဒီအတိုင်း တိတိကျကျ လုပ်။ ဒီအခါ စိတ်မှာ ယုံကြည်မှု မြင့်တက် လာတယ်။

ဒါက ပုတီးစိပ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတွေ။ များသောအားဖြင့်တော့ ပုတီးစိပ်ကြ တယ်ဆိုတာ တစ်ခုခုကို ကြောက်လို့ရယ်၊ တစ်ခုခုကို လိုချင်လို့ရယ်၊ ဒီအကြောင်း ၂ ခုကြောင့် လုပ်နေကြတာ များတယ်။

တကယ်တမ်းတော့ ပုတီးစိပ်လို့ နတ်တွေက စောင့်ရှောက်တယ်၊ မမြင်နိုင်တဲ့ အကူအညီ အထောက်အပံ့တွေ ရတယ် ဆိုတာက ကိုယ့်ယုံကြည်မှုတွေပဲ။ ဗုဒ္ဓကတော့ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေ ဘယ်လိုထိုင်၊ ဥပမာ သီလကို ဆောက်တည်း မေတ္တာထား။ အဲဒီတော့ လူမုန်းနည်းတယ်။ သီလလုံနေတော့ တိုက်ခိုက်ချင်တဲ့သူ နာမည်ဖျက်ချင်တဲ့သူ ရှိရင်တောင် ကိုယ်က ဘာမှမဟုတ်တာ လုပ်မထားတော့ ဘယ်လိုမှ နာမည်ဖျက်မရဘူး။ အဲဒီလိုပဲ၊ စီးပွားလာဘ်လာဘ ပေါ်များချင်ရင်လည်း ဘယ်လိုကြိုးစားအားထုတ်။ ဒီလိုတွေပဲ ဟောခဲ့တာ။ ဒါကြောင့် ပုတီးစိပ်တာက စိပ်။ လက်တွေ့အားထုတ်မှုကတော့ ပိုအရေးကြီးတယ် ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုတယ်။

ဘေးကင်းတယ်ဆိုတာ ပုတီးစိပ်လို့ထက် ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး လုပ်သင့်တာတွေ

လုပ်ထားလို့ ဖြစ်တယ်။ အောင်မြင်ကြီးပွားတယ် ဆိုတာလည်း အဓိဋ္ဌာန်တွေ ဝင်နေလို့ထက် ကြိုးစားအားထုတ်လို့ ဖြစ်တယ်။ သွယ်ဝိုက်ပြောရရင်တော့ အဓိဋ္ဌာန်အောင်ခြင်းကြောင့် ရလာတဲ့ စိတ်ခွန်အားတွေက အထောက်အကူ ပြုနိုင်တယ်ပေါ့၊ ဒီလောက်ပဲ ရှိမယ်။ ပုတီးစိပ်ရုံသက်သက်နဲ့တော့ ကိုယ့်အိမ်ရှေ့ ငွေထုပ်က သူ့အလိုလို ရောက်မလာဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါမယ်။

ပုတီးစိပ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိုအကျိုးများစေတာက အဓိပ္ပါယ်ကို သိနားလည်ပြီး စိတ်မှာ ပွားများတာပါပဲ။ ဥပမာ "အရဟံ” ဆို ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားတဲ့။ အဲဒါလေးကို ဆင်ခြင်။ ပါးစပ်ကအခေါက်ရေ ပြည့်ဖို့ထက် ရွတ်ချင်လည်း ရွတ်။ မရွတ်ချင်လည်း နေ။ စိတ်က သမာဓိအား မကောင်းလို့ ပျံ့လွင့်သွားတတ်တယ်ဆို ပါးစပ်က ရွတ်နေလိုက်။ စိတ်ကတော့ ကိလေသာ - ကင်းစင်မှုကို ဆင်ခြင်နေ။ ဒါမှ ကိုယ်တိုင်လည်း အဲ့လိုကင်းစင်လိုစိတ်၊ လျှော့ချလို စိတ်တွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

“သုဂတော” ဆို အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုက ကောင်းသောစကားကို မြွက်ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ ကောင်းသောစကား ဆိုတာ မှန်ရမယ်၊ အကျိုးရှိရမယ်၊ အချိန်အခါသင့်ရမယ်၊ မေတ္တာထားတဲ့စကား ဖြစ်ရမယ်၊ ကောင်းစေလိုတဲ့ ဆန္ဒအရင်းခံနဲ့ ပြောရမယ်။ အဲဒါကို ဆင်ခြင်ပါများတဲ့အခါ ကိုယ်လည်း အဲ့လိုစကားမျိုးတွေပဲ ပြောချင်လာတော့မယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ထားလို့ ပါးစပ်ကသာ တတွတ်တွတ် ရွတ်နေမယ်၊ စိတ်က တောင်ရောက်မြောက်ရောက် ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပုတီးဘယ်နှပတ်ရရ အကျိုးမများနိုင်ဘူး။ ဒီလောက်ဆို အရဟံဆို ပုတီး ၁ ပတ်၊ သုဂတောဆို ၄ ပတ်၊ ဘဂဝါဆို ၉ ပတ်နဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်နေတာတွေရော လုပ်သင့်မလုပ်သင့် သိသွားမယ် ထင်ပါတယ်။ အဲဒီအစား တစ်ရက်ကို ဂုဏ်တော်တစ်ခု ပုတီးတစ်ပတ်စီနဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးကို ဆင်ခြင်ပြီး ရွတ်နေတာက ပိုထိရောက်တာပေါ့။

မေတ္တာသုတ်ဆိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ စိတ်ရဲ့အလုပ် ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာထားနိုင်ဖို့အတွက် အခြေခံအချက်တွေကို ဟောထားတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် လုပ်။ ပြီးရင် မေတ္တာပွား။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို Mind-centered teaching လို့ ဆိုကြတယ်။ စိတ်ကို ဗဟိုပြု သင်ကြားတာ။ ဘာလို့ဆို ကံ ၃ ပါး မှာ မနောကံ (စိတ်) က အရေးကြီးဆုံးမို့လို့ပဲ။ ကာယကံ၊ ဝစီကံဆိုတာ သူ့ရဲ့အသီးအပွင့်တွေ။

စိတ်မှာ မေတ္တာတရားတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့အခါ နှုတ်ကလည်း မေတ္တာစကား တွေ ဖြစ်လာတယ်။ လက်တွေ့လည်း ကူညီချင်တယ်။ လှူတန်းချင်လာတယ်။ အဲဒီလို ဝစီကံနဲ့ ကာယကံက ပြောင်းလဲမလာဘဲ

စိတ်ကနေပဲ မေတ္တာပို့နေပါတယ်ဆို အဲဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေတာသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ မေတ္တာသုတ်တွေတော့ နေ့စဉ် သက်စေ့ရွတ်နေပြီး စိတ်က ဒေါသတွေ၊ မာနတွေ ပြည့်နှက်နေတယ် ဆိုတာလည်း အဲဒါကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အလုပ်ကို နှုတ်အလုပ် အဖြစ်နဲ့ လုပ်နေကြတာကိုး၊

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တို့၊ မဟာသမယသုတ်တို့ ဆိုလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ အဓိပ္ပါယ်ကို သိနားလည်အောင် လုပ်ပြီးမှ ရွတ်မယ်။ ရွတ်နေတုန်းမှာလည်း အဓိပ္ပါယ်ကို ဆင်ခြင်ပွားများနေမယ်ဆို ပိုကောင်းပါတယ်။

ချုပ်ပြောရရင်တော့ ပုတီးစိပ်တယ်၊ ပရိတ်ရွတ်တယ်ဆိုတာ ကောင်းပါတယ်၊ ကုသိုလ်လည်း ရမယ်။ စိတ်ကိုလည်း အထောက်အကူပြုတာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ သို့သော် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမရဲ့ အနှစ်သာရတွေက အဲဒါတွေမဟုတ်ဘူး ဆိုတာတော့ သိထားဖို့ လိုမယ်။

အခေါက်ရေထက် အဓိပ္ပါယ်ကို သိပြီး ဆင်ခြင်ပွားများနေဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။

မမြင်နိုင်တဲ့ အကာအကွယ်၊ အစောင့်အရှောက်တွေလည်း ယူပါ။ အဲဒါထက် လက်တွေ့လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ပိုလိုအပ်တယ်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေဟာ စိတ်ကို အခြေပြုပြီး သင်ကြားထားတာတွေဖြစ်လို့ ဒီအဆုံးအမတွေကို နာယူရင်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာန မနာလို ဝန်တိုခြင်းဆိုတဲ့ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ စွဲလမ်းမှုဆိုတဲ့ တဏှာ၊ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းခြင်းဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းသွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ကသာ အဓိက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သိစေချင်ပါတယ်။

၃.၉.၂၀၂၂

Secular Buddhism အကြောင်း

ဒီဘက်နောက်ပိုင်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့ ပတ်သက်လို့ အပြောများ၊ အရေးများလာ ပေမဲ့ ကျွန်တော့်စာတွေ၊ ဆွေးနွေးမှုတွေကို သေချာဖတ်ကြည့်၊ နားထောင်ကြည့်မယ် ဆိုရင် Secular Buddhism ဘက်ကို ပိုရောက်တာ သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

ဘာသာ၊ သာသနာ စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ တခြား ဘာသာ ပြောင်းမသွားအောင်၊ ဘာသာမဲ့ ဖြစ်မသွားအောင်၊ ဒါမှမဟုတ် တခြား ဘာသာဝင်တွေ ဗုဒ္ဓဘာသာထဲ ကူးပြောင်းလာအောင် ရေးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားတွေ မဟုတ်သလို ဗေဒင်တွေ၊ နက္ခတ်တွေနဲ့ ရောနှောရေးတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို အခြေခံ ကျင့်သုံးပြီးမှ ဘဝတစ်ခုကို တန်ဖိုးရှိအောင်၊ အေးချမ်းအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ဘက်ကို ရေးတာ များပါတယ်။

Secular Buddhism ဆိုတာကို တိတိကျကျ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုဖို့ ခက်ပါတယ်။ မြင်သာအောင် ပြောရရင် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို လက်ခံတယ်။ လိုက်နာတယ်။ ကျင့်သုံးတယ်။ သို့သော် သဘာဝလွန်ဖြစ်ရပ်တွေ၊ သက်သေပြလို့ မရတာတွေကို အလေးမထားဘဲ၊ (ဒါမှမဟုတ် လုံးဝကို ငြင်းပယ်ပြီး) လက်ရှိဘဝကိုပဲ အဓိက အာရုံစိုက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်မှုလို့တောင် မဆိုနိုင်ဘူး ပေါ့။ ဘဝနေနည်းတစ်ခုလို ကျင့်သုံးနေထိုင်တယ် ပြောရင် ပိုမှန်ပါမယ်။

ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ အဲ့ဒီ Secular Buddhism နဲ့ Classical Buddhism လို့ ခေါ်တဲ့ အစဉ်အလာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုးကွယ်မှုနဲ့ ဘာတွေကွာသလဲ ဆိုတာကို လေ့လာမိသလောက် ရေးပြချင်ပါတယ်။

အဓိက ကွာခြားချက်ကတော့ Classical Buddhism က ကျမ်းဂန်လာ အဆုံးအမတွေ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြားချက် (လို့ သတ်မှတ်ထားတာ) တွေကို အကုန်အစင် လက်ခံပြီး Secular Buddhism ကတော့ ဒီဘက်ခေတ် သိပ္ပံပညာ၊ စိတ်ပညာ၊ လူသားဝါဒ၊ ဒဿနတွေနဲ့ ချိန်ထိုးပြီးတော့မှ သက်သေပြလို့ ရတာတွေ၊ သဘာဝ ကျတာတွေကိုပဲ လက်သင့်ခံပါတယ်။

၁။ သံသရာ

Classical Buddhism က သံသရာကို ယုံပါတယ်။ ရှေ့ဘဝ၊ နောက်ဘဝ၊ ၃၁ ဘုံ၊ ငရဲပြည်က တစ်ရက်က လူ့ပြည်မှာ ဘယ်နနှစ်၊ နတ်ပြည်က စည်းစိမ်ကြွယ်ဝ ချမ်းသာက ဘယ်လိုဘယ်ဝါ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒီအတွက် အတိတ်ကံ ဆိုတာတွေ

ပါလာတယ်။ နောက်ဘဝကို မျှော်ကိုးပြီး အလှူလုပ်တာ၊ သီလစောင့်ထိန်းတာတွေ ရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြတယ်။

Secular Buddhism ကတော့ အဲဒါတွေကို အဓိက ဦးစားမပေးဘူး။ သက်သေပြလို့မှ မရတာ။ ဒီဘဝ အေးချမ်းဖို့၊ တန်ဖိုးရှိရှိ နေနိုင်ဖို့ကိုပဲ စဉ်းစားတယ်။ ရည်ရွယ်တယ်။

၂။ သစ္စာ ၄ ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

Classical Buddhism သံသရာကို ယုံတဲ့အတွက် သစ္စာ ၄ ပါး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စတာတွေကို သံသရာလွတ်ကြောင်း တရားအဖြစ် နာယူကျင့်သုံး ကြတယ်။

Secular Buddhism ကတော့ ဒီတစ်ဘဝစာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရဖို့ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ချဉ်းကပ်တယ်။ တကယ်ဆို သံသရာကို ယုံသည်ဖြစ်စေ၊ မယုံသည် ဖြစ်စေ၊ အားလုံးအတွက် မှန်နေတာတစ်ခုက စိတ်ဆွဲလမ်းမှု များလေလေ၊ ပူလောင်ရ လေပဲ။ သစ္စာ ၄ ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ မဂ္ဂင် ၈ ပါး စတဲ့ တရားတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့မှ မဟုတ်ဘဲ လက်ရှိဘဝ အေးချမ်းမှုရဖို့မှာလည်း ကျင့်သုံးလို့ ရပါတယ်။

၃။ အလှူလုပ်တဲ့အခါ

Classical Buddhism က သံသရာကို ရည်ရွယ်ပြီး အလှူတွေ လုပ်တယ်။ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်တာ၊ ကထိန်သင်္ကန်းကပ်တာ စသဖြင့်။ အဲဒီလို ကပ်လှူခြင်းဖြင့် နတ်ပြည်မှာ ဘာဖြစ်မယ်၊ ညာဖြစ်မယ်၊ ဘဝဆက်တိုင်း ဘယ်လိုကောင်းကျိုးရတယ် ဆိုတဲ့ မက်လုံးတွေနဲ့ပေါ့။

Secular Buddhism ကလည်း အလှူလုပ်တယ်။ သို့သော် သူ့အလှူကျ သံသရာကို မရည်ရွယ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အကျိုးထက် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် အဆင်ပြေစေဖို့ ဆိုတဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားတော့တယ်။ သင်္ကန်းတွေ တောင်လိုပုံနေတဲ့ နာမည်ကြီး ဆရာတော်တစ်ပါးကို သင်္ကန်းကပ်လှူမဲ့အစား စစ်ဘေးရှောင်စခန်းတစ်ခုကိုပဲ လှူ လိုက်တာမျိုး၊ ဝါဝင်းနေတဲ့စေတီမှာ ရွှေသင်္ကန်းကပ်မဲ့အစား စာသင်ကျောင်းတစ်ခုကို ငွေလှူတာမျိုး လုပ်ကြတယ်။

၄။ ဗုဒ္ဓ

Classical Buddhism က လောကသားတွေကို ကယ်တင်ဖို့ ဘုရားဆုပန် တာကနေစလို့ ဘဝပေါင်းများစွာ ပါရမီဖြည့်ခဲ့တာတွေ၊ ဘုရားလောင်းဘဝတွေ အကုန်လုံးကို လက်ခံတယ်။ ကြည်ညိုတယ်။ နောက်ပြီး ဗုဒ္ဓရဲ့ (လိုအပ်ချက် အလျောက်) တန်ခိုးနဲ့ ဖန်ဆင်းပြတာတွေ၊ နတ်ပြည်တက်ပြီး တရားဟောတာတွေ၊ ဒါတွေကိုလည်း ယုံကြည်ကြတယ်။

Secular Buddhism ကတော့ ဂေါတမဗုဒ္ဓ ဘဝတစ်ခုတည်းကိုပဲ လက်ခံတယ်။ တန်ခိုးအစွမ်းတွေနဲ့ God (နတ်ဘုရား) ဆန်ဆန် ပုံရိပ်ထက် အင်မတန် စည်းစိမ်ဥစ္စာပေါများတဲ့ မင်းသားဘဝကိုစွန့်၊ ဖန်ရည်စွန်းတဲ့ အဝတ်ကိုဝတ်၊ ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်၊ မာန်မာနမရှိ၊ မေတ္တာတရား ကြီးမား၊ အသိဉာဏ် အလွန်မြင့်မားပြီး သူ့ အသိတွေ၊ ဓမ္မတရားတွေကို ဟောကြားပြသခဲ့တဲ့ လူသားစစ်စစ် တစ်ယောက်အဖြစ်ပဲ လေးစားကြည်ညို တယ်ပေါ့။

သူတို့မျက်စိထဲမှာ တန်ခိုးတွေပြနေတဲ့ ဗုဒ္ဓထက် သူ့ခေတ်သူ့အခါမှာ အင်မတန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှိနေတဲ့ ဇာတ်ခွဲခြားမှုကို ဆန့်ကျင်ခဲ့တာမျိုးက ပိုပြီ ကြည်ညိုစရာ ကောင်းနေတယ်။

ပြောမယ်ဆို ဘုရားလောင်းဇာတ်တော်တွေမှာတောင် ဗုဒ္ဓတကယ်ဟောခဲ့တာ ဟုတ်မဟုတ် အငြင်းပွားစရာ ဖြစ်နေတာတွေ အများကြီး။ ဥပမာ ဝေသန္တရာမင်းဆို အတော်လေး လူပြောစရာ ဖြစ်တယ်။ ဆင်ဖြူတော်ကို လှူတာထား။ ကလေးတွေ မိန်းမကိုပါ ပေးလှူပစ်တာကျ ဒီခေတ်အမြင်နဲ့ဆို အတော်လေး လက်ခံနိုင်စရာ မရှိဘူး။ Classical Buddhism အမြင်အရတော့ ဒါဟာ စွန့်လွှတ်ခြင်းပါရမီ ဖြည့်ခြင်း ဖြစ်ပေမဲ့ Secular Buddhism ကတော့ (ဘုရားဟောအစစ် ဖြစ်ပါတယ် ဆိုတောင်) အဲဒီခေတ်ကာလ အခြေအနေအရ လုပ်ခဲ့တာမျိုးပဲလေ ဆိုတာအပြင် ထူးပြီး ကြည်ညိုအတုယူနေတာ မရှိဘူး။

၅။ သံဃာ

Classical Buddhism ကရတနာတစ်ပါးအဖြစ် ကြည်ညိုကြတယ်။ သင်္ကန်းကို လေးစားရမယ် ဆိုတာမျိုး ပြောကြတယ်။ သံဃာကို လှူတန်းခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုးတွေကို မျှော်လင့်ကြတယ်။

Secular Buddhism ကတော့ သံဃာကို လေးစားမှုထားတယ်။ တရားကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း အားထုတ်နိုင်အောင်၊ သူများကို တဆင့်ပြန်လည်ဟောကြား သင်ပြနိုင်အောင် စားဝတ်နေရေး ကူညီပေးတယ်။ (ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ ပစ္စည်း ၄ ပါး လှူတန်းတယ်) ဟောကြားချက်တွေကိုလည်း တလေးတစား နာယူတယ်။ သို့သော် ဝိနည်းနဲ့ မညီတာ၊ မဟုတ်တာ လုပ်နေတာတွေ့ရင် ဝေဖန်တယ်။ ကဲ့ရဲ့တယ်။

၆။ သီလဆောက်တည်မှု

Classical Buddhism က ၅ ပါးသီလကို အတိအကျ လိုက်နာတယ်။ ဒီအတွက် ကုသိုလ်ရတယ်။ ဖောက်ဖျက်ရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှတ်ယူတယ်၊

Secular Buddhism ကတော့ သီလဆိုတာကို Moral reasoning လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနဲ့ ချဉ်းကပ်တယ်။ ဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဘယ်သူတွေကို ထိခိုက်နိုင်မလဲ၊ ဒီလိုလုပ်ဖို့ တာဝန်ကို ပျက်ကွက်ခြင်းအားဖြင့် ဘယ်သူတွေ အကျိုးယုတ်သွားမလဲ။ ဒီလိုဆင်ခြင်ပြီးမှ ခံယူကျင့်သုံးတယ်။

၇။ တရားအားထုတ်ခြင်း

Classical Buddhism က ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို သံသရာလွတ်ကြောင်းအဖြစ် ခံယူပြီး လုပ်တယ်။ အားထုတ်တယ်။

Secular Buddhism ကတော့ လက်ရှိဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးစရာ တွေနဲ့ မရေရာမှုတွေကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မှုကို လုပ်တယ်။

၈။ ဘာသာရေး ထုံးတမ်းဓလေ့တွေ

ဥပမာ သီတင်းကျွတ်ဆို မြတ်စွာဘုရား နတ်ပြည်မှာ ဝါတွင်း ၃ လ အဘိဓမ္မာတရား သွားဟောပြီး ပြန်ဆင်းလာတာကို ကြိုဆိုကြတာလို့ ခံယူတယ်။ ဒါကြောင့် မီးထွန်းပူဇော်ကြတယ်။

Secular Buddhism ကတော့ အဲဒါကို ပွဲလမ်းသဘင်တစ်ခု၊ ဓလေ့ရိုးရာ တစ်ခုအဖြစ်သာ လက်ခံတယ်။ နတ်ပြည်သွားပြီး တရားဟောတယ် ဆိုတာကျ Superernatural ဆန်နေတာကိုး။ ဒါကို လက်မခံတော့ သီတင်းကျွတ် လပြည့်နေ့ကလည်း အလိုလိုနေရင်း သိပ်မဆန်းတော့ဘူး ဖြစ်သွားတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ် ဆိုတာကလည်း လပြည့်နေ့ပဲ ကွက်လုပ်နေရတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဘယ်ရက် ဘယ်နေ့ မဆို လုပ်လို့ရ၊ လုပ်သင့်တာပဲကိုး။ နေ့တွေ၊ ရက်တွေအပေါ် အစွဲအလမ်းမထားတော့ဘူး ပြောရမယ်။

Secular Buddhist တစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဓိက ဘာသိသာသွားလဲဆို လွတ်လပ်သွားတာပဲ။ ကုသိုလ်ရဖို့ဆိုတဲ့ မက်လုံး၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်၊ ငရဲ ကျမယ်ဆိုတဲ့ ခြောက်လုံးတွေထက် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ပြီးမှ ကျင့်သုံးနေထိုင်ရတာ သိပ်အရသာရှိတယ်။

ဥပမာ ခွေးလေခွေးလွင့် ပြဿနာပဲ ဆိုပါတော့။ တကယ်ဆို သူတစ်ပါး အသက် သတ်တဲ့ကိစ္စပဲ။ ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်တယ်။ အကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်ဘူး။

သို့သော် Humanism အရ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အဖြေက

တစ်မျိုးဖြစ်သွား တယ်။ ဒီခွေးတွေကိုက်လို့ ခွေးရူးရောဂါနဲ့ သေကုန်သူတွေ မနည်းဘူး။ နိုင်ငံတော် မှာလည်း ကုန်ကျစရိတ်တွေ များတယ်။ မုန်းလို့ သတ်ရတာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ သေကြပါစေတော့ ဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ လုပ်နေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အများအတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ Secular Buddhist တစ်ယောက်အနေနဲ့ တွေဝေတာ၊ ဝေဝါးတာတွေ သိပ်မရှိတော့ဘူး။

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ဆိုလည်း အရဟံ - ကိလေသာ ကင်းစင်တယ်၊ သုဂတော- ကောင်းသောစကားကို ဆိုတယ်၊ ဗုဒ္ဓေါ - သစ္စာ ၄ ပါးကို ကိုယ်တိုင်လည်း သိတယ်၊ သူများကိုလည်း ပြန်ဟောနိုင်တယ်။ ဒီလိုလူသားဆန်တဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကိုပဲ ပိုပြီး ကြည်ညိုမိလာတယ်။ မင်းတို့ဘုရားက မွေးကတည်းက လမ်းထလျှောက်တယ် ဆိုတာ ဟုတ်ပါ့မလား၊ နတ်ပြည်တက် တရားဟောတယ်ဆိုတာ ဟုတ်လို့လား စသဖြင့် ပြောလာရင်လည်း အေးဆေးပဲ။ အဲဒီအစွမ်းတွေကြောင့် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမကို ခံယူကျင့်သုံးနေတာမှ မဟုတ်တာ။ ဘယ်သူနဲ့မဆို ဆွေးနွေးရ၊ စကားပြောရတာ ကောင်းလာတယ်။ အမုန်းမပွားတော့ဘူး။ ငြင်းခုန်စရာ မလိုတော့ဘူး။

အလှူလုပ်ရင်လည်း နောင်သံသရာမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရဖို့ဆိုတာထက် မေတ္တာတရားနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုစိတ်ကို အခြေခံပြီး လုပ်ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ပေးလှူ လိုက်လို့ တစ်ဖက်သား အဆင်ပြေသွားတာကို ပီတိဖြစ်တဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ လှူရတာ သိပ်အေးချမ်းတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ လူလာဖြစ်တာ ဝဋ်ကြွေးကြီးလို့ ဆိုပြီး အတိတ်ကံကို မပုံချ တော့ဘူး။ လူဆိုးတွေ တစ်နေ့ ဝဋ်ပြန်လည်လိမ့်မယ်၊ သေရင် ငရဲကျလိမ့်မယ်။ ဆိုပြီးလည်း လက်ပိုက်ကြည့်မနေတော့ဘူး။ လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်တယ်။ အကြောင်း တရားကို ဖြည့်ဆည်းထားရင် ဆိုင်ရာအကျိုးတရားဟာ မလွဲမသွေ ရောက်လာမှာပဲလို့ ယုံကြည်တယ်။

အပေါ်က စာတွေဖတ်လိုက်ရင် Classical Buddhism က တော်တော် မကောင်းသလို ဖြစ်နေတယ်။ တကယ်တော့ အားလုံးက အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ သံဃာကို ဝေဖန်ထောက်ပြလို့ ရတယ်ဆိုတာမျိုး သံဃာတော်တွေ ကိုယ်တိုင် ပြောနေကြတာပဲ။ သံသရာကို ယုံကြည်လက်ခံပေမဲ့ အလှူလုပ်တဲ့အခါ သံသရာမှာ အကျိုးပြန်ရဖို့ မဟုတ်ဘဲ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် အဆင်ပြေစေဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လှူနေတဲ့သူတွေလည်း ရှိတာပဲ။ သို့သော် အများအားဖြင့်ကတော့ အဲဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေကြတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ကောင်းတာကို ယူ၊ မကောင်းတာကို ပြုပြင်နိုင်ရင်တော့ အကောင်း ဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်တိုင်လည်း သံသရာကို ယုံပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကိုလည်း

(ကိုယ် မလိုချင်သေးပေမဲ့) ယုံသလို၊ ဘုရားရှိခိုး၊ တရားထိုင်ပြီး အမှုဝေတာမျိုးတွေ လုပ် တာပါပဲ။ သို့သော် တတ်နိုင်သမျှတော့ Classical Buddhism ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ရှောင်ရှားပြီး နေထိုင်ဖြစ်လာပါတယ်။

တစ်ကိုယ်စာအမြင်အရ ပြောရရင် ဒီခေတ်လူငယ်တွေ၊ ကလေးတွေကလည်း Secular Buddhism ဘက်ကို ပိုရောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ သိပ္ပံခေတ်၊ AI ခေတ်မှာ ကြောင့် ကြီးပြင်းလာတဲ့ ကလေးတွေကို Supernatural တွေ ယုံခိုင်းဖို့ဆိုတာ အတော်ခက်လာ မှာကိုး။ ခုနောက်ပိုင်း လူငယ်လူလတ်ပိုင်း သံဃာတော်တွေဆိုလည်း အဲ့လို Secular Buddhism ဆန်တဲ့ဘက်ကနေ ချဉ်းကပ်ပြီး ရေးလာ၊ ဟောလာကြတာ သတိထားမိကြမှာပါ။

အရင်ကတော့ မိဘက ဗုဒ္ဓဘာသာမို့လို့ ကိုယ်လည်း အဲ့လိုဖြစ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ "မိရိုးဖလာ" ဗုဒ္ဓဘာသာထက် ဘာသာရေးအကြောင်းကို ခြေခြေမြစ်မြစ် သိတဲ့ "မိရိုးဖလာလွန်" ဗုဒ္ဓဘာသာကို ပိုနှစ်သက်ခဲ့တယ်။ ကလေးတွေဆိုလည်း ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ရင်ထဲမှာ ဘုရားတည်ထားပေးသင့်တယ်။ ဒါမှသာ ဘာသာရေးအသိ အခြေခိုင်မှာ ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ခုတော့ Secular Buddhism ကို ပိုသဘောကျလာပါတယ်။ အစဉ်အလာ ကိုးကွယ်မှုထက်စာရင် ပိုပြီးလည်း လက်တွေ့ကျတယ်။ လူသားဆန်တယ်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးပိုပြုနိုင်တယ်လို့ မြင်မိတယ်။ နှစ်ခုလုံးကတော့ ဗုဒ္ဓအဆုံး အမအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြတာချည်းပါပဲ။ အနည်းငယ်သာ ကွာခြားသွားတယ် ပြောရမယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်ဘာသာကိုပဲ ကိုးကွယ်သည် ဖြစ်ပါစေ၊ ဘယ်ဘာသာကိုမှ မကိုးကွယ်သည် ဖြစ်ပါစေ၊ သူတော်ကောင်းဟာ သူတော်ကောင်းပဲ။ သူယုတ်မာဟာ သူယုတ်မာပဲ။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်သော နေနိုင်ဖို့ကသာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

၂၈.၉.၂၀၂၂

Ref:

- What is a Secular Buddhist, and What Do They Believe?- Dana Nourie
- Traditional vs secular Buddhism - Ven. Bhikkhu Bodhi (Secular Buddhist Network)
- Secular Buddhism: Eastern Thought for Western Minds-

•

ဘာသာတရားအပေါ် သက်ဝင်ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်း

ဘာသာတရား ကိုးကွယ်မှုတွေ ဘာကြောင့် ရှိလာခဲ့သလဲဆိုရင် အကြောင်းအချက် ၂ ခုကြောင့်လို့ မြင်ပါတယ်။ အကြောက်တရားရယ်၊ သိပ္ပံပညာ၊ သိမှုနဲ့ ဗဟုသုတ အားနည်းခဲ့ခြင်းရယ်ကြောင့်ပါ။

ဥပမာ ရေကြီးတယ်၊ လျှင်လှုပ်တယ်၊ လေမုန်တိုင်းတိုက်တယ်ဆို ဒါ နတ်ဘုရားတွေ၊ မြေစောင့်နတ်တွေ စိတ်ဆိုးလို့ ဒဏ်ခတ်တာ ဆိုတာမျိုး ထင်ပြီး ပူဇော်ပသခဲ့ကြတယ်။ ဆေးပညာအကြောင်း မသိခဲ့ကြတော့ တစ်ခုခု ချို့ယွင်းချက်ပါလာတဲ့ ကလေး မွေးလိုက်တယ်ဆို မိခင်ဖြစ်သူကို စုန်းမအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ကြတာတွေလည်း ရှိခဲ့တယ်။

ခုခေတ်ကျ အဲဒီလို မဟုတ်တော့ဘူး။ ကြောက်စရာ အတော်နည်းလာတယ်။ နောက်ပြီး သိမှုနယ်ပယ်ကလည်း အင်မတန် ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ သိပ္ပံပညာ ထွန်းကားလာတယ်။ ဒီတော့ လျှင်လှုပ်လို့ ဘယ်သူမှ မြေစောင့်နတ်ကို ပူဇော်မနေ တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လှုပ်တယ်ဆိုတာ သိတယ်။ လှုပ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုနေရ ထိုင်ရမယ်ဆိုတာ သိတယ်။ လျှင်ကြောင့် ပျက်စီးသွားတာတွေကို အချိန်တိုအတွင်း ပြန်ပြင်ဆင်နိုင်လာတယ်။ ဒီတော့ အရာအားလုံးဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲ ရှိနေသလို ဖြစ်လာတယ်။

နောက်ပြီး ခေတ်ကလည်း တိုးတက်လာတော့ အခွင့်အလမ်းတွေ တအားများ တယ်။ ကြိုးစားသမျှ အရာထင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ အောင်မြင်ဖို့ ဗေဒင်သွားမေး ယတြာချေနေစရာ မလိုတော့ဘူး။

စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု အားကောင်းလာတဲ့အခါ ဘာသာရေးဘက်က ပြောတာတွေကို အလွယ်တကူ လက်မခံတော့ဘူး။ မေးခွန်းထုတ်လာတယ်။ သက်သေမပြနိုင် တာတွေကို ငြင်းဆိုလာတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဒီဘက်ခေတ်မှာ ဘာသာမဲ့တွေ ပိုများလာတာပါ။ သူတို့ဟာ အများထင်သလိုတော့ ဆိုးသွမ်းပြီး မဟုတ်တာမှန်သမျှ လုပ်နေကြသူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ သိနားလည်မှု များလာတဲ့အခါ ဘာသာတရားတွေကို မယုံတော့ဘူး။ အားလည်း မကိုးတော့ဘူး။ တခြားသော နယ်ပယ်တွေကနေ လေ့လာသင်ယူထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားစံနှုန်းတွေ၊ ကျင့်ဝတ်တွေနဲ့အညီ သူတို့ဘဝကို ရှင်သန်နေထိုင်ကြတယ်။

ဥပမာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘာသာမဲ့ အများဆုံးက တရုတ်နိုင်ငံပါ။ လူဦးရေရဲ့ ၉၁

% က ဘာသာမဲ့ ဖြစ်တယ်။ (Ref: Most Atheist Countries 2022 World Population Review) ဒါဟာ ကွန်ဖြူးရှပ်ဝါဒကို လက်ခံကျင့်သုံးကြတာနဲ့ ဆက်စပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို မယုံတိုင်း မဟုတ်တာ လုပ်နေကြတာမှမဟုတ်တာ။ ဒီလိုအလုပ်တွေ လုပ်ရမှာ ရှက်တဲ့စိတ် ရှိနေရင်လည်း မဟုတ်တာ ဘယ်လုပ်မလဲ။

ဆိုတော့ ပြန်ချုပ်ရရင်

- **အကြောက်တရား နည်းလာခြင်း၊**
- **စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု အားကောင်းလာခြင်း၊**
- **အခွင့်အလမ်း ပေါများလာခြင်း** တွေကြောင့် ဘာသာတရားတွေကို အားမကိုး ကြတော့ဘူးလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

သို့သော် နိုင်ငံတိုင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်း၊ ဘဝတိုင်းဟာ အဲဒီလိုဖြစ်နေလား စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

မတိုးတက်၊ မဖွံ့ဖြိုးတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ကြောက်စရာ အင်မတန် များတယ်။ ဘဝတွေက လုံခြုံမှုမရှိဘူး။ ပညာရေးစနစ် အားနည်းခဲ့တော့ လေ့လာမှု၊ စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှုက အားမကောင်းဘူး။ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ဘဝတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းတွေ ကလည်း နည်းပြန်တယ်။ ဒီလိုနိုင်ငံမျိုးမှာ ဘာသာမဲ့အဖြစ် ခံယူပြီး ကိုယ့်အားပဲ ကိုယ်ကိုးဖို့ဆိုတာ အတော်ခက်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဆိုပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်စစ်စစ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့သူတောင် အင်မတန်ရှားတယ်။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမကို နာယူပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့သူကမှ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်စစ်စစ်လို့ သတ်မှတ်မယ်ဆို ဗေဒင်မေး၊ နတ်ပင့်တဲ့သူတွေ၊ ဂါထာရွတ်ပြီး အန္တရာယ် ကင်းဖို့၊ လာဘ်လာဘရွှင်ဖို့ ဆုတောင်းနေတဲ့သူတွေ အားလုံးဟာ အကျုံးမဝင်တော့ဘူး။

တိုင်းပြည်အနေအထားနဲ့ ခေတ်ကာလက အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အခြေအနေ ၃ ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံလာတဲ့အခါမှာတော့ သူ့အလိုလို ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ လူတွေရဲ့ အကြောက်တရားနဲ့ ပညာရေး အားနည်းမှုကို အသုံးချနေတဲ့ ဘာသာရေး ချင်း(ဂျင်း) တွေလည်း အတော်နည်းသွားလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ နိုင်ငံရေးရယ်၊ ဘာသာရေးရယ်၊ ပညာရေးရယ်က ဆက်စပ်နေ တာပါ။ နိုင်ငံအုပ်ချုပ်သူတွေက ပညာရေးစနစ်ကို ဖျက်တယ်။ လူတွေ ပညာ မတတ်လေ၊ အုပ်ချုပ်ရလွယ်လေပဲကိုး။ အဲဒါကို ဘာသာရေးဘက်ကလည်း ခုတုံးလုပ် အသုံးချတယ်။ လူတွေ ပညာမတတ်မှ ချင်းထည့်ရ၊ မှိုင်းတိုက်ရ လွယ်တာကိုး။ ဒါကြောင့် တိုင်းပြည်တိုးတက်ဖို့၊

ပညာရေးစနစ်ကောင်းဖို့တွေကလည်း လိုအပ်သေး တယ်။

တစ်ဖက်က ကြည့်ရင်တော့ ဘာသာတရားတစ်ခုကို သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်းဟာ ဖရိုဖရဲအခြေအနေ၊ ဘာရေရာသေချာမှုမှမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ရင်ဆိုင်ကျော် ဖြတ်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသူတွေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု ကြုံတွေ့ခဲ့ရ သူတွေနဲ့ သုတေသနစစ်တမ်းတွေ လုပ်ထားတာ ရှိတယ်။ တွေ့ရှိချက်ကတော့ "ဘာသာတရားတစ်ခုခုကို သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်းသည် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို သက် သာစေတယ်၊ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်မှုကို အားကောင်းစေတယ်" ဆိုတာပဲ။

ဘယ်လိုဆက်စပ်သလဲဆိုတော့ Hope လို့ ခေါ်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်ပါ။

ဥပမာ ခရစ်ယာန်ဘာသာပဲ ဆိုပါတော့။ ကိုယ်က အဆိုးတရားတွေနဲ့ ကြုံနေရတဲ့ အခါ ဘုရားသခင်အပေါ် ယုံကြည်မှုမပျက်စေဘဲ ဘုရားက ပိုကောင်းတာတွေ ပေးဖို့ ပြင်ဆင်နေတာ ဆိုတဲ့အသိနဲ့ စောင့်ဆိုင်းပါတဲ့။ ဘယ်လောက် စိတ်ခွန်အား ရစေသလဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဆို ပရိတ်တွေ၊ ဂါထာတွေ ရွတ်။ ဒါဆို ဒီအဆိုးတရား ကနေ မကြာခင် လွတ်မြောက်မယ်ပေါ့။ သေလောက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရရင် တရားလေး နာနေမယ်။ နာကျင်မှုကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ဝိပဿနာ အားထုတ်မယ်။ ဘုန်းကြီး ပင့်ပြီး သင်္ကန်းကပ်မယ်။ ဒီကုသိုလ်စိတ်ကလေးနဲ့ သေရင် ကောင်းရာဘုံရာ ရောက်မယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကလေး ရှိနေမယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘာသာတရားတွေရဲ့ မှန်ခြင်း၊ မှားခြင်း၊ ပုတီးစိပ်တာ ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းတွေထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် သက်ရောက်မှုကိုသာ ပြောလိုရင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ခြင်းဟာ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်မှုကို တည်ဆောက်တဲ့နေရာ အကြောင်းအချက်တစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်နေတယ်။ False Hope လို့ ခေါ်တဲ့ မျှော်လင့်ချက် အမှားတွေနဲ့ ဒီဂါထာရွတ်ရင် ရောဂါ ပျောက်လိမ့်မယ်၊ ဘုရားသခင်က ကယ် လိမ့်မယ်ဆိုပြီး ဒီအတိုင်း ငုတ်တုတ်ထိုင်နေကြတာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ လုပ်စရာ ရှိတာတွေ လုပ်နေရင်းနဲ့ကို ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆီကနေ ခွန်အားယူတဲ့ သဘောပါပဲ၊

ဘာသာတရားကိုးကွယ်မှုဟာ ဘယ်အချိန် ပြဿနာပေးလဲဆို ငါတို့ပဲမှန်တယ်လို့ မြင်လာကြတဲ့ အခါမှာပဲ။ ဒီအခါ အစွန်းရောက်လာတယ်။ အထိမခံတော့ဘူး ကာကွယ်မယ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ကမ္ဘာမှာ

ဘာသာရေးကို အခြေခံတဲ့ စစ်ပွဲတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေ မြောက်များစွာ ဖြစ်ခဲ့ကြပြီးပါပြီ။

ဒါကြောင့် ခုလိုခေတ်ကြပ်ကြီးကို ကျော်ဖြတ်နေကြရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာတရား အဆုံးအမတွေအတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်မယ်၊ ဘာသာရေး အလုပ်တွေ လုပ်မယ်၊ အလှူဒါန ပြုမယ်၊ လွဲမှားနေတာတွေကို ထောက်ပြမယ်၊ ဝေဖန်မယ်၊ ကိုယ်နဲ့ ယုံကြည်မှု မတူတဲ့သူတွေအပေါ်လည်း လေးစားမှုထားမယ် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ ယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြမယ်ဆို အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၂.၁၀.၂၀၂၂

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား

ဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာဓိကရဲ့ အဲဒီနာမည်နဲ့ တရားစာအုပ်လေးကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်ကျော်လောက် ကတည်းက ဖတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဖတ်နေတုန်းမှာကို အတော်လေး အေးချမ်းခဲ့ရတယ်။ လက်တွေ့တော့ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ခုချိန် ပြန်ဖတ်ဖြစ်တော့ ငယ်ငယ်က ဖတ်ရတာနဲ့ လုံးဝမတူတော့ဘူး ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ပဲ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးပါရစေ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ရင်း လိုက်လုပ်လို့ရသလောက် လုပ်နိုင်အောင် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

အရင်ဆုံး "တစ်ယောက်တည်းနေ" ဆိုတာလေးကို ပြောကြရအောင်။

တောထွက်ရမှာလား၊ အိမ်ထောင်မပြုတော့ဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း နေရမှာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုထုဇဉ်လူသားတွေမို့ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အသင်းအဖွဲ့နဲ့ နေကြ ရတယ်။ အနားမှာ လူမရှိဖို့ထက် ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ မရောနှောမိအောင် နေဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ရောနှောခြင်းက

၁။ အမြင်အားဖြင့် ရောနှောခြင်း
၂။ အကြားအားဖြင့် ရောနှောခြင်း
၃။ စကားအားဖြင့် ရောနှောခြင်း
၄။ အထိအတွေ့အားဖြင့် ရောနှောခြင်း
၅။ အသုံးအဆောင်အားဖြင့် ရောနှောခြင်း ဆိုပြီး ၅ မျိုး ရှိတယ်။

မျက်စိက မြင်စရာတွေ များနေရင် အဲဒီအမြင်အာရုံတွေပေါ် လိုက်ပြီး စိတ်တွေက အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေမယ်။ ကြားရတဲ့ စကားတွေ များရင်၊ ကိုယ်ကလည်း စကားတွေ အများကြီး ပြောနေရင် အပြန်အလှန် ငြင်းရခုန်ရ ဖြစ်မယ်။ ဒေါသတွေ ထွက်မယ်။ အမုန်းပွားရမယ်။ ဒီဘက်ခေတ်ဆို ဖုန်းစ်ဘွတ်အသုံးပြုချိန် များလေလေ၊ အာရုံတွေနောက်ရလေပဲ။ အထိအတွေ့အားဖြင့်ဆိုလည်း ဖက်တာ၊ နမ်းတာ၊ လိင်ဆက်ဆံတာ၊ ဒါတွေဟာ စိတ်ကို ပူလောင်စေ၊ တပ်မက်စေတာတွေချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသုံးအဆောင်ဆိုလည်း ကြုံဖူးသူတွေ သိလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အဆောင်မှာ စုနေကြတာမျိုးဆို၊ သူ့ဟာ ကိုယ်သုံး၊ ကိုယ့်ဟာ သူသုံးနဲ့က တချို့အတွက် အတော်လေး စိတ်ရှုပ်စရာ ကောင်းတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုပြီး ဆောက်တည်ကြတဲ့ ၈ပါးသီလက အဲဒီရောနှောခြင်းတွေ နည်းအောင် လျှော့ချခိုင်းတာပဲ။ ရုပ်ရှင်၊ သဘင်၊ သီဆိုကခုန်တာတွေ မကြည့်နဲ့။ သီချင်းတွေ နားမထောင်နဲ့။ ဖုန်းစ်ဘွတ်သုံးတယ်

ဆိုလည်း အသံမထွက်လို့သာ မသိသာတာလေ။ ကိုယ်ဖတ်လိုက်တဲ့ ပို့စ်တွေ၊ ကွန်မန့်တွေကို အပြင်မှာ လူချင်းတွေ့ပြီး ပြောနေကြသလိုသာ သဘောထားကြည့်။ ဘယ်လောက်တောင် ဆူညံပွက်လောရိုက်နေလိုက်မလဲ။ ကိုယ်က ပို့စ်ရေး။ တစ်ဖက် လူက လာဆဲ။ ကိုယ်က ဒေါသထွက်ပြီး တုံ့ပြန်။ အကြားတွေ ရောနေလိုက်ကြတာ၊ စကားတွေ ရောနေလိုက်ကြတာ။ ဘယ်မှာ စိတ်အေးချမ်း ရပါတော့မလဲ။

လိုင်မဆက်ဆံနဲ့၊ တစ်ကိုယ်ရည် အာသာမဖြေနဲ့၊ ရိုးရှင်းစွာ အိပ်စက်၊ ဒီစောင့်ထိန်းမှုတွေကတော့ အထိအတွေ့အပေါ် သာယာမှုတွေကို လျှော့ခိုင်းတာတွေ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားစခန်း ဝင်တဲ့အချိန်တွေ၊ ဥပုသ်စောင့်ဖြစ်တဲ့ရက်တွေဆို သိသိသာသာ စိတ်အေးချမ်းကြည်လင်နေတာကို ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့အချိန်တွေ များနေလို့ပဲ။ အဲဒီအခါ တစ်စိတ်တည်း ထားနိုင်ဖို့လည်း ပိုလွယ်သွားတယ်။

ဒါဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝမှာကျ ဘယ်လိုနေရမလဲဆို ဒီခေတ်အခေါ် Minimalism ပေါ့။ တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေကြဖို့ လိုပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာတင် မဟုတ်ဘူး။ လူတွေလည်း ပါတယ်။ နည်းပညာလည်းပါတယ်။ ကိုယ့်ကို စကားလုံးတွေနဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ Toxic person တွေဆို မပတ်သက်တော့တာ၊ ကိုယ့်အတွက် တကယ်လိုအပ်တဲ့၊ အရေးကြီးတဲ့သူ တွေနဲ့ အချိန်များများကုန်ဆုံးတာ၊ စကားကို လိုသလောက်ပဲ ပြောတာ၊ သူ့ပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်း ခွဲခွဲခြားခြား သုံးတာ၊ အင်တာနက်ကို ကိုယ့်အတွက် လိုသလောက်ပဲ သုံးတာ စတာတွေဟာလည်း Minimalist lifestyle ထဲမှာ ပါပါတယ်။

'Solitude deprivation' တဲ့။ Digital Minimalism ဆိုတဲ့စာအုပ်မှာ ဖတ်ဖူးတယ်။ "တစ်ကိုယ်တည်း နေရတဲ့အချိန်တွေ ဆင်းရဲလာခြင်း၊ ရှားပါးလာခြင်း" လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ခေတ်ကိုကလည်း တပ်မက်စရာတွေ၊ လိုချင်စရာတွေ ပြည့်နေတယ်။ လူအများစုက ဒါ ကောင်းတယ်၊ ဒီလိုမျိုးမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ် စသဖြင့် ပြောနေကြတဲ့အခါ အဲဒါတွေနောက်ကို ရောယောင်လိုက်မိရင်း ကိုယ် တကယ် ဘာကိုလိုချင်တယ်၊ ဘာဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာတောင် မစဉ်းစားမိကြတော့ဘူး။ အပြိုင်အဆိုင်ကလည်း များတော့ မနားမနေ ကြိုးစားနေရတယ်။ ခဏလေးတောင် Pause လုပ်လို့ မရဘူး။

လူက အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း နေနေတယ်ဆိုရင်တောင်ဆိုရှယ်မီဒီယာ သုံးလိုက်ပြီဆိုရင်ကို အမျိုးမျိုးသော အမြင်တွေ၊ မှတ်ချက်တွေက ကိုယ့်အတွေးထဲ

ရောက်လာတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီကာလလောက် (အပေါ်ယံ) ပျော်စရာတွေ များနေပေမဲ့ ဒီကာလလောက်လည်း မပျော်ရွှင်ရတာ မရှိတော့ဘူး ဖြစ်နေတာ။

ဒီတော့တတ်နိုင်သမျှ တစ်နေ့ကို၁၅ မိနစ်၊ နာရီဝက်လောက်ဖြစ်ဖြစ်တော့ Me Time ယူဖို့လိုပါတယ်။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ၊ ဘာတစ်ခုမှ မရှိတဲ့၊ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်ရှိမဲ့ အချိန်လေးတွေပေါ့။ စာကြည့်တိုက်ထဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပန်းခြံထဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်အခန်းလေးထဲပဲလည်း ရတယ်။ ဘယ်လိုမှ မရရင်တောင် စားသောက်ဆိုင်၊ ကော်ဖီဆိုင်မှာ ချိန်းထားတဲ့သူ ရောက်မလာ သေးလို့ စောင့်နေရတဲ့အခါမျိုးကို အခွင့်အရေး ယူပါ။ အဲဒီအခိုက်အတံ့လေးမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို သန့်ရှင်းပါ။ အတွင်းထဲက ငြိမ်းချမ်းမှု (Inner peace) ကို ရှာဖွေပါ။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ သတိ (Mindfulness) ကို ပျိုးထောင်ထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ရိုးရှင်းစွာ နေပါစေ၊ တောထွက်နေတာ မဟုတ်တော့ အနည်းနဲ့အများ ရောနှောပတ်သက်မိမှာပဲ။ အဲဒီအခါ စိတ်မှာ “သတိ” ဆိုတဲ့ အစောင့်အကြပ်ကို ထားထားမှ အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်စိတ်ဟာ အစောင့် မရှိတဲ့ ဇရပ်လိုပဲ စိတ်အညစ်အကြေးတွေက ဝင်ချင်သလိုဝင်၊ ထွက်ချင်သလိုထွက် လုပ်နေကြပါလိမ့်မယ်။

Meditation လုပ်တယ်၊ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးတယ် ဆိုတာ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ ရေကန်ထဲကို “ကိုယ်” ဆိုတဲ့ လှေတစ်စင်း ဖြတ်သန်းသွားလာတဲ့ အခါ ကိုယ့်လှေမှာ အပေါက်မရှိအောင် လုပ်ထားတာနဲ့ တူပါတယ်။ ဒါဆို ဒီအညစ် အကြေးတွေကြားထဲ ရှင်သန်ကျင်လည်နေရပေမဲ့ ကိုယ့်ဆီကို ရောက်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ဝင်လာခဲ့ရင်တောင် သူများထက်တော့ ပမာဏ နည်းသေးတယ်ပေါ့။

အရှုပ်ဆိုတာမှာ အတွင်းရှုပ်၊ အပြင်ရှုပ် ရှိပါသတဲ့။ အပြင်ရှုပ် ဆိုဘာ အာရုံ ၅ ပါး ကာမဂုဏ်တွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ကာမဂုဏ်ဆိုတာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းတယ်၊ နှောင်ဖွဲ့တတ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်မှု နည်းအောင် ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်မယ်။ အတွင်းရှုပ် ဆိုတာကတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို လျှော့နည်း သွားအောင် လုပ်ဖို့အတွက်တော့ သတိ အရေးကြီးပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်း နေပေမဲ့လည်း အတွင်းမှာ အရှုပ်တွေ များနေရင် တစ်စိတ် တည်း ထားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ပတ်လည်မှာ တပ်မက်တွယ်တာစရာတွေ အများကြီး ဖြစ်နေ (အပြင်ရှုပ်တွေ များနေ) ပြန်ရင်လည်း သတိအားမကောင်းသေးတဲ့ ကျွန်တော်တို့လို ပုထုဇဉ်တွေအဖို့ တစ်စိတ်တည်း ထားနိုင်ဖို့ရာ မလွယ်ပြန်ဘူး။

ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေ။ အခွင့်အရေးရရင် ရသလို

တစ်ယောက်တည်းနေ။ ပြီးတော့ ဘာလုပ်လုပ် တစ်စိတ်တည်းထား။ တစ်မနက်ပြီး တစ်မနက်၊ ၁၀ မိနစ်ဖြင့် ၁၀ မိနစ် လုပ်နိုင်ရင်တောင် အဲဒီအခိုက်အတန့်လေးမှာ သိသိသာသာ စိတ်အေးချမ်းသွားတာကို ခံစားမိပါလိမ့်မယ်။

၁၆.၁၀.၂၀၂၂

ကိုးကား

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား - အရှင်ဆန္ဒာဓိက

Digital Minimalism - Cal Newport

စိတ်ကို ညစ်ထေးဆို့ပိတ်စေတတ်သော အရာ ၅ ခု

နီဝရဏတရား ၅ ပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ 5 Hindrances ပေါ့။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ဖူး၊ လေ့လာဖူးတဲ့ သူတွေကတော့ သိပါလိမ့်မယ်။

ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ မဖြစ်အောင်၊ တရားအားထုတ်လို့ မရအောင် ဆို့ပိတ်ထားတဲ့ အရာတွေလို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ အညစ်အကြေးတွေလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ ကြည်လင်မနေတဲ့ မှန်တစ်ချပ်ရှေ့ ရပ်နေရင် ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ် သေချာမမြင်နိုင်ဘူး။ ပြတင်းပေါက်မှန်ဆိုလည်း အပြင်ကို သေချာကြည့်လို့ မရဘူး။ အဲ့လိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ဟာ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ပြည့်နေရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်မမြင်နိုင်သလို၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို၊ လောကကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာမှာလည်း မမှန် နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီ ၅ ခုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချနိုင်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ -

၁။ ကာမဆန္ဒ(Sensory desire)

ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို ခံစားလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိကနေ လှတာလေးတွေ ကြည့်ချင်တယ်။ နားက သာယာတာလေးတွေ နားထောင်ချင်တယ်။ လျှာက အရသာရှိတာလေးတွေ စားချင်တယ်။ နှာခေါင်းက မွှေးတာလေးတွေ အနံ့ခံချင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ကောင်းတာလေးတွေ ထိတွေ့ချင်တယ်။ စိတ်ကူးနဲ့လည်း ဖြစ်ချင်တာတွေ တွေးပြီး ပျော်နေချင်တယ်။ တစ်ခါခံစားပြီးရင်လည်း မကျေနပ်ဘူး။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ လိုချင်တယ်။ စိတ်က နှောင်ဖွဲ့နေတယ်။ တွယ်တာ နေတယ်။

၂။ ဗျာပါဒ (Ill will)

စိတ်ရဲ့ ပျက်ယွင်းမှု ဖြစ်ပါတယ်။ စိုးရိမ်သောကရောက်တာ၊ ဒေါသထွက်က မုန်းတီးတာ၊ ခါးသီးတာ၊ ရွံ့ရှာတာ စတဲ့အခြေအနေတွေကို ခေါ်တာပါ။ ကောင်းမွန်နေတဲ့ မူလအခြေအနေတစ်ခု ပျက်စီးသွားတယ်ပေါ့။ အကြောင်းရင်းပေါင်း မြောက်များစွာ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးသွားလို့၊ ချစ်ရသူနဲ့ ခွဲခွာရလို ကိုယ့်ကို တစ်ခုခုလုပ်သွားလို့ စသဖြင့် စသဖြင့်ပေါ့။

၃။ ထိန မိဒ္ဓ (Apathy & Laziness)

ဘာမှ လုပ်ချင် ကိုင်ချင်စိတ် မရှိတာ၊ ပျင်းရိနေတာ၊ လေးလံနေတာ၊ ဘာကိုမှ စိတ်မဝင်စားတာ၊ မကြာခဏအိပ်ငိုက်နေတာ၊ ဒီလို အခြေအနေတွေကို ရည်ရွယ်ပါတယ်။

၄။ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ(Restlessness & Remorse)

စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိမနေဘဲ ပျံ့လွင့်နေမယ်။ အနာဂတ်ကို တွေးပူနေမယ်၊ မဖြစ်သေးတာတွေကို တွေးကြောက်နေမယ်။ အတွေးတွေ လွန်နေမယ်။ ဒါကို ဥဒ္ဓစ္စလို့ ခေါ်ပြီး၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးတာတွေအတွက် နောင်တရနေတာကိုတော့

ကုက္ကုစ္စလို့ခေါ်ပါတယ်။ မလုပ်သင့်ဘဲ လုပ်ခဲ့မိတာ၊ လုပ်သင့်လျက်နဲ့ မလုပ်ခဲ့ရတာတွေ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိတတ်ကြတယ်။ မှားတာကို မှားမှန်း သိသေးတယ်ဆိုတဲ့ လူပီသတဲ့သူတိုင်းမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

၅။ ဝိစိကိစ္ဆာ (Doubt)

အကြွင်းမဲ့ မျက်စိမှိတ် ယုံကြည်ရမယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော်ဘာပဲလုပ်လုပ် ယုံကြည်မှုဆိုတာတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ လိုအပ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့် သင်တန်းတစ်ခု သွားတက်တယ်။ ဘာလို့ တက်တာလဲ။ သင်မဲ့ဆရာအပေါ် ယုံကြည်လို့ မဟုတ်ဘူးလား။ သူ့ဆီတက်ရင်တော့ ငါ ဒီပညာရမှာပဲလို့ ယုံမှ သူပြောတာ နားထောင်မယ်။ သူညွှန်ကြားတာ လိုက်နာမယ်။ ဆေးသွားကုရင်ရော ဆရာဝန်ကို မယုံရဘူးလား။ သူပေးတဲ့ဆေးက မှားများနေလား။ ၃ ကြိမ်သောက်ခိုင်းတာကို သံသယဖြစ်ပြီး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ၁ ကြိမ်ပဲ သောက်နေရင် ရောဂါ ဘယ်ပျောက် မလဲ။ ဒါကြောင့် ယုံမှားသံသယ များလွန်းခြင်းဟာလည်း စိတ်ကို ညစ်ထေးစေတယ်။ ဆို့ပိတ်စေပါတယ်။

ဒီအချက်တွေက တရားအားထုတ်မှ အနှောင့်အယှက်ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝတိုးတက် ရေးမှာလည်း ပြဿနာ ပေးပါတယ်။

ရုပ်ရှင်၊ ဂိမ်း၊ အပြောကား၊ လိင်မှုဆန္ဒ စသဖြင့် တပ်မက်စရာတွေကို အလွန်အကျွံ စွဲလမ်းနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်တွေကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်နိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ ငွေနောက်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေနောက်လည်း တကောက် ကောက် လိုက်မိတတ်သေးတယ်။

အသည်းကွဲပြီး ဗျာပါဒတွေ များနေရင်ရော အဆင်ပြေပါ့မလား။ မုန်းတီးမှုတွေ၊ ဒေါသတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့သူဟာ စိတ်ရော အေးချမ်းနိုင်ပါ့မလား။

ထိုင်းမှိုင်းလေးလံနေပြီး စာမလုပ်ချင်၊ အလုပ်မသွားချင်ရင်ရော တိုးတက်နိုင်ပါ့မလား။

ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်ကလည်း သင်ယူမှုကိုရော၊ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းကိုပါ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေတယ်။

အထက်လူကြီး ပြောလည်း နားမထောင်၊ ဆရာသမားတွေ ပြောလည်း မလိုက်နာ၊ ဒါဆို ကိုယ့်ကို Mentoring လုပ်ပေးချင်တဲ့သူတောင် ရှိပါတော့မလား။ ဆိုလိုတာက ဒီအချက် ၅ ချက်သည် ကိုယ့်ရဲ့ တိုးတက်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ပိတ်ဆို့ထားနိုင်တယ် ဆိုတာပဲ။

ဒါဖြင့် ဒီ ၅ ချက်ကို ဘယ်လိုပယ်သတ်မလဲ။ ပုထုဇဉ်တွေပဲမို့ ပယ်သတ်တာထက် လျှော့ချနိုင်ဖို့ပဲ မျှော်လင့်တာ ပိုကောင်းတယ်။

ခြုံပြီး ပြောရရင်တော့ ၃ ချက်ပါ။ ဝီရိယ၊ သတိနဲ့ ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ ဒီအတိုင်းလေးပဲ တပ်မက်သာယာစရာတွေ ကြားထဲမှာ မျောနေလို့ မရဘူး။ စိတ်မှာလည်း သတိရှိနေရမယ်။ အကောင်းအဆိုး အကြောင်း

အကျိုးကို ပိုင်းခြားဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာလည်း ရှိရမယ်။

တစ်ခုချင်းစီမှာလည်း ဖြေဆေးကလေးတွေ ရှိပါသေးတယ်။

ကာမစ္ဆန္ဒအတွက်ဆို ဒီလိုတပ်မက်စရာ အာရုံတွေရဲ့ မတည်မြဲခြင်းသဘောကို နှလုံးသွင်းနေပေါ့။ အစားလေးပဲ စားကြည့်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ လျှာပေါ်ထား နိုင်လို့လဲ။ မြိုချလိုက်တာနဲ့ အရသာက ပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူးလား။ အာရမ္မဏ ပစ္စယော ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးကို ဆင်ခြင်ကြည့်။ စိတ်ဟာ ဂစ်တာသံလိုပဲ၊ ဂစ်တာကြိုးနဲ့ လက်နဲ့ ထိတုန်းသာ ဂစ်တာသံလေး ထွက်လာတာ။ ပြီးရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ဟာလည်း ပြင်ပကအာရုံတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံစားနိုင်စွမ်း ထိတွေ့တုန်းလေးသာ ဖြစ်လိုက်တာ။ ပြီးတာနဲ့ ပျက်သွားတာပဲ။ ဒီသဘော လေးကို မကြာမကြာ ဆင်ခြင်ပေးရင် တပ်မက်မှုတွေ နည်းသွားနိုင်တယ်။

လူဆိုတာ တပ်မက်မှုတော့ ရှိမှာပဲ။ အလွန်အကျွံ ဖြစ်မသွားအောင်သာ ထိန်းကြရမယ်။ အနိစ္စကို ဆင်ခြင်တာအပြင် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့လည်း ထိန်းသိမ်းလို့ ရပါသေးတယ်။ ဒီဘက်နောက်ပိုင်း ပြောလာကြတဲ့ Minimalism ဆိုတဲ့ ဘဝ နေနည်းကလည်း အဲ့လိုတပ်မက်စရာတွေ အများကြီး ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိမနေ အောင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေထိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ဗျာပါဒအတွက်ကျ အဆိုးလောကဓံတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာများများဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုပါမယ်။ အကြောင်းအရာ အဖြစ် အပျက်တွေအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်း ရှုမြင်နိုင်ဖို့လည်း လိုမယ်။ ဒါမှသာ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ဗျာပါဒတွေ လျော့နည်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းတာအတွက်ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုပုံစံနဲ့အများကြီးဆိုင်ပါတယ်။

ဥပုသ်စောင့်တဲ့အခါ နေ့လွဲညစာ မစားခိုင်းတာ အဲဒါ ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ရဖို့ ဆိုတာထက် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းနေဖို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ဥပုသ်စောင့်မှ မဟုတ်ဘူး။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ညစာကိုလျှော့စား။ ဖြစ်နိုင်ရင် Intermittent Fasting လုပ်။ သွက်သွက် လက်လက်နေ။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်။ အထိုင်မများစေနဲ့၊ အချိန်မှန်မှန်အိပ်။ ဒါတွေက ထိန မိဒ္ဓကို လျော့ကျစေတဲ့ နည်းတွေပဲ။

အဲဒီအပြင် Hope ဆိုတဲ့ ဘဝမျှော်လင့်ချက် ရှိနေတာ၊ Purpose ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ရှိနေတာ၊ တွန်းအားပေးမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း ရှိတာ၊ ဒါတွေကလည်း လူကို ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမနေအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်တွေ မပျံ့လွင့်ဖို့ကတော့ သတိအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ထားမှရမယ်။ A wandering mind is an unhappy mind တဲ့။ ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်ဟာ ပျော်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သတိ (Mindfulness) ကို လေ့ကျင့်။ Meditation မှန်မှန်လုပ်။ အတိတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ နောင်တမရရအောင်တော့ အမှားကိုဝန်ခံတာ၊ တောင်းပန်တာ၊ လိုအပ်တဲ့

ပေးလျော်မှုတွေ လုပ်တာ၊ သင်ခန်းစာယူတာ၊ ဒါတွေ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးသွားတာတွေကို ပူဆွေးနေလို့ အလကားပဲ။ ထပ် မဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး နေထိုင်သွားဖို့သာ အာရုံစိုက်သင့်တယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ယုံမှားသံသယတွေ နည်းသွားဖို့အတွက် လေ့လာမှုလုပ်ဖို့၊ အစွန်းမရောက်ဖို့၊ ပညာမာန် မတက်ဖို့၊ ဘယ်သူ့ကိုမဆို လေးစားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ထောင်လွှားနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ လေ့လာသင်ယူဖို့မှာလည်း ခက်ခဲသွားတတ် ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးမှာ ပါတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ ဆိုတာ အဲဒါပါ။ ဒီ နီဝရဏ တရား ၅ ပါး ကိုယ့်ဆီမှာ ရှိနေလား ဆင်ခြင်တယ်။ ရှိနေရင် ရှိနေကြောင်း လက်သင့်ခံတယ်။ ဘာလို့ ရှိနေတာလဲ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေလေ့လာတယ်။ ကျင့်သုံးတယ်။

ဒီအချက်တွေဟာ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူမှ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကိုမှ ဒုက္ခ ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ပြဿနာပေးတယ်။ ဘယ်သူ့မှာမဆိုလည်း ရှိနေနိုင်တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်အေးချမ်းဖို့အပြင် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခု ရနိုင်ဖို့အတွက်ပါ အရေးကြီးတာမို့ ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေပြီး ဒီအညစ်အကြေးတွေ လျော့ကျသွားအောင် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

၃၀.၁၀.၂၀၂၂

ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်းနှင့် မေတ္တာတရား

မေတ္တာသုတ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ရွတ်ဖတ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နာယူမှတ်သားပြီး ကိုယ့်စိတ်မှာ ပွားများအားထုတ်ဖို့က ပိုအဓိကကျပါတယ်။ ကုသိုလ်ရဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် လူချစ်လူခင်များဖို့ ရွတ်နေတာတွေဟာ တကယ့်ရည်ရွယ်ချက်နဲ့တော့ သွေဖည်နေတယ် ပြောရမယ်။ (တချို့ဆို တစ်ပါးသူကို မေတ္တာစူးစေချင်လို့ တမင်ရည်ရွယ်ပြီး ရွတ်နေတာတွေတောင် ရှိသေးတယ်)

မေတ္တာသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို လေ့လာကြည့်ရင်လည်း ဒါကို သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာမပို့ခင် ကိုယ့်မှာ အရင်ရှိထားရမဲ့ အချက်တွေကို ဟောတယ်။ ပြီးတော့မှ မေတ္တာပို့ပုံ ပို့နည်းကို ဟောထားတယ်။

ဥပမာ ဥဇူစ၊ သုဟုဇူစ - ရိုးသားပါ၊ အလွန်ရိုးသားပါတဲ့။ ကိုယ့်စိတ်မှာ မေတ္တာတရားတွေ ရှိနေချင်တဲ့သူ၊ ဒါမှမဟုတ် အများအပေါ် မေတ္တာရှိပါတယ်ဆိုတဲ့သူဟာ ရိုးသားဖို့လိုတယ်။ မရိုးသားရင် စိတ်က ပူလောင်နေတယ်။ ပူလောင်နေတဲ့သူဟာ မေတ္တာထားနိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ၊ လူတစ်ယောက်အပေါ် မရိုးမသား လုပ်မိတယ်ဆို အဲဒါ တကယ်မေတ္တာရှိတယ် မခေါ်ဘူး။ ဘာလို့ဆိုတော့ သူ့ကို ထိခိုက်နစ်နာစေပြီကိုး။

ဒါကြောင့်မို့ မေတ္တာပွားချင်တဲ့သူဟာ ဒီအချက် ဒီအချက်တွေကိုယ့်ဆီမှာ ရှိနေအောင် အရင်လုပ်ဖို့လိုတယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ဟောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဆောင်းပါးမှာတော့ အဲဒါတွေထဲကမှ ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း (Minimalism) နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အချက်တွေကို ပြောလိုပါတယ်။

၄ ချက် တွေ့ရပါမယ်။

၁။ရသမျှနှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်ခြင်း
၂။အစားအစာ ထွေရာမများခြင်း
၃။ကိစ္စနည်းသူဖြစ်ခြင်း
၄။အသက်မွေးလွယ်သူဖြစ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေပါ။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ် ဆိုတာ မတိုးတက်ချင်တာ၊ ပျင်းတာ၊ မကြိုးစားချင်တာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှိတဲ့အနေအထားနဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေနိုင်တယ်လို့ ပြောချင်တာ။ ဒါ ရမှ၊ ဒီလိုဖြစ်မှ ဆိုတာတွေ မရှိဘူး။ ဒေါင်ကျကျ ပြားကျကျ နေနိုင်တယ်။ အခြေအနေကို လက်သင့်ခံနိုင်တယ်။

အစားအစာ ကြေး (ချေး) မများဘူး။ ရှိတာနဲ့ စားတတ်တယ်။ အရည်သောက် ကလေးပါမှ၊ အသားပါမှ စားတတ်တယ် ဆိုတာမျိုး မရှိဘူး။ ကိစ္စနည်းသူ ဆိုတာကတော့ လိုအင်ဆန္ဒ နည်းတယ်။ အပေါင်းအသင်း နည်းတယ်။ လူမှုရေးကိစ္စ နည်းတယ်။ ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်တယ်။ ဝတ်စားတယ်။ ဒါတွေကို ဆိုလိုတယ်။ အသက်မွေးလွယ်တယ် ဆိုတာလည်း ဒီသဘောတွေပါပဲ။ ဟိုဟာရှိမှ ဒီဟာ ရှိမှ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာမဆို ရှင်သန်နိုင်တယ်။ Survival skill မြင့်တယ်။

၄ ခုလုံးကို အတိုချုပ်ပြောရရင်တော့ ကိန်းကြီးခန်းကြီး မနိုင်ဘူး။ ဇီဇာ မကြောင်ဘူး။ ရှိတာလေးနဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်တယ်ပေါ့။

ဒါဖြင့် ဒီအချက်တွေက မေတ္တာတရားနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်သွားတာလဲ။ မေတ္တာထားနိုင်ဖို့ ဘာလို့ ဒီအချက်တွေက လိုအပ်ရတာလဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေဟာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေချိန်မှာ သဘောကောင်းဖို့ရာ သိပ်လွယ်ပါတယ်။ အပြင်သွားတယ်။ ကားမကြပ်ဘူး။ ကိုယ်ကလည်း အလျင် လိုမနေဘူးဆို လမ်းတောင်းတဲ့ကားတွေကို အသာတကြည်ပဲ ပေးလိုက်တယ်။ လမ်း ဖြတ်ကူးသူတွေ့ရင် ရပ်ပေးလိုက်တယ်။

ကိုယ်နောက်ကျနေတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ကားတွေ တအားပိတ်လို့ စိတ်တိုနေတဲ့ အချိန်လည်းကျရော၊ ဘယ်ကားကိုမှ လမ်းမပေးနိုင်တော့သလို၊ လမ်းဖြတ်ကူးန တွေ့ရင်တောင် ဟွန်းတွေတီးပြီး ဖြတ်မောင်းပစ်ကြတော့တာပဲ။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်စိတ်ကြည်မနေရင် မေတ္တာစိတ်ကလေး မွေးနိုင်ဖို့မှာ ခက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဘဝမှာ လိုအင်ဆန္ဒတွေ များနေရင်၊ ဟိုလို အိပ်ရမှ၊ ဒီလို စားမှ၊ ဒါလေး ဝတ်ရမှ၊ မွေးနေ့ပွဲဆို ဘယ်လိုလုပ်ရမှ စသဖြင့် စသဖြင့်ကိန်းကြီးခန်းကြီး သိပ်နိုင်နေရင် အဆင်ပြေနေတုန်းတော့ ပြဿနာ မရှိဘူး။ တစ်ခုခု အလိုမကျဖြစ်ပြီလည်းဆိုရော၊ မေတ္တာစိတ်က ပျောက်သွားပြီး ပြဿနာတွေ ရှာမိတတ်တယ်၊ ဒေါသတွေထွက်ပြီး တစ်ဖက်လူကို နှိမ့်ချပြောဆိုတာတွေ လုပ်မိတတ်တယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ်တောင်မှ မပျော်ရင် သူများကို ပျော်အောင် ထားနိုင်ဖို့ရာ ခက်တယ်လို့ ပြောကြတာ။ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်ပျော်ဖို့ကလည်း လိုအင်ဆန္ဒတွေ အမြဲပြည့်နေအောင် လုပ်ထားဖို့က မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါမှာတော့ ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဒီအတွက် တတ်နိုင်သမျှ ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်ဖို့၊ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲဖို့ လိုအပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့မှသာ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျေနပ်နှစ်သက်မှု ရှိနေမယ်။ စိတ်က ကြည်လင်နေမယ်။ ဒါမှ သူတစ်ပါးအပေါ် မေတ္တာစိတ်ကလေး ထားနိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါဖြင့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း မနေနိုင်သူတွေက မေတ္တာမရှိဘဲ တစ်ချိန်လုံး ထွက်နေတာလား ဆိုတော့ အဲ့လိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ အလိုဆန္ဒနည်းလေ၊ ကျေနပ်မှုရလေ။ ကျေနပ်မှုရလေ၊ စိတ် မေတ္တာထားနိုင်လေ ဖြစ်ပါတယ်။ Minimalism နဲ့ မေတ္တာတရားဟာ အဲဒီ ဆက်စပ်နေတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုက မေတ္တာဆိုတာ အလျားအနံ မရှိပေမဲ့ အသွား ပြောကြသလိုပဲ၊ ဒီအချက်တွေဟာ ကိုယ့်ကို လူချစ်လူခင် များစေတဲ့ အချက်တွေလည်း ဖြစ်နေပြန်တယ်။

ရိုးရိုးလေးပဲ စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ့်အမျိုးထဲမှာ၊ မိသားစုထဲမှာ ကိန်းကြီးခန်းကြီး နိုင်သူတွေ ရှိတတ်တယ်။ မိဘ၊ သားသမီး၊ ချစ်သူ၊ သူငယ်ချင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက် စသဖြင့်ပေါ့။ သူတို့နဲ့ အတူနေရတာ ဘယ်လောက်တောင် စိတ်ရှုပ်ရသလဲ။

အစားအစာ ချက်ပြုတ်တယ်ဆို ဟိုဟာပါမှ၊ ဒီဟာပါမှ၊ တစ်ခါတလေလေး ဖြစ်သလို စားလိုက်မယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ နည်းနည်းလေးမှ အတိမ်းအစောင်း၊ အချွတ် အချော် မခံဘူး။ သူ့ကိုပဲ အားလုံးက ဝိုင်းပြီး လုပ်ပေးနေရတယ်။ သူနဲ့ဆို အမြဲ ရင်တမမနဲ့ ဖြစ်နေရတယ်။ အသုံးအစွဲဆိုလည်း ကြီး။ ပစ္စည်းဆိုလည်း အကောင်းစားမှ။ တစ်ခုဝယ်ပြီးလို့ မကြာသေးဘူး။ နောက်တစ်ခု ထပ်ဝယ်ပြန်ပြီ။ ဒါမျိုးတွေပေါ့။

ချစ်တာကတော့ ချစ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အတော်လေးတော့ စိတ်ပင်ပန်းကြရတယ် မို့လား။ သူ အိမ်မှာ မရှိတဲ့ရက်တို့၊ သူ မပါဘဲ ခရီးသွားဖြစ်တာတို့ဆို အင်မတန် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ ဖြစ်သွားကြတယ်လေ။ ပြောချင်တာက ကိစ္စများခြင်းဟာ ကိုယ့်ဘေးက လူတွေကို စိတ်ဖိစီးစေတယ် ဆိုတာပဲ။

ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဆို ဆွမ်းချက်တာ ထမင်းက ပျော့သွားတယ်ဆိုလည်း "အေး... ပျော့တော့လည်း အစာကြေလွယ်တာပေါ့ကွာ" ဆိုပြီး ဘုဉ်းပေးသတဲ့။ မာသွားရင်လည်း "အေး... မာတော့လည်း နည်းနည်းပဲ စားဖြစ်သွားတာပေါ့" ဆို ပြီး မညည်းညူဘူးတဲ့။ အင်္ဂပေါ့ရင်လည်း "အေး... ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာပေါ့" ဆိုပြီး သုံးဆောင်သတဲ့။ ဒီလိုဆို အနီးကပ် ပြုစုရတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လောက်တောင် စိတ်ပေါ့ပါးရမလဲ စဉ်းစားကြည့်။

ပြောင်းပြန်များ ဖြစ်နေရင်ရော ဘယ်လိုနေမလဲ တွေးကြည့်ပေါ့။

ဆရာတော်ကြီးနေရာမှာ ကိုယ့်မိဘ၊ ကိုယ့်အဖိုးအဖွား၊ အထက်လူကြီး စသဖြင့် အစားထိုးပြီး မြင်ယောင်ကြည့်လို့လည်း ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် အနှစ်ပြန်ချုပ်ရရင် မေတ္တာပွားချင်တဲ့သူဟာ အရင်ဆုံးအနေနဲ့ ရသမျှနဲ့ ရောင့်ရဲနိုင်အောင်၊ ကိစ္စနည်းသူဖြစ်အောင်၊ အသက်မွေးရလွယ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျိုးထောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့မှ ဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သက်တတ်လာပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရလာမယ်။ ရလာမှ တစ်ပါးသူတွေအပေါ် မေတ္တာထားနိုင်ဖို့လွယ်ကူမှာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်းဟာ ကိုယ်နဲ့ အနီးကပ် ရှိနေတဲ့ လူတွေအပေါ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်စေဘဲ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေတာမို့လို့ ကိုယ့်ကြောင့် အများကို စိတ်မညစ်စေ၊ ကိုယ့်ကိုလည်း လူချစ်လူခင် များစေတဲ့ ဘဝနေနည်းတစ်ခုလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

၈.၃.၂၀၂၃

ရိုးသားဖို့ လိုတယ်၊ အလွန်ရိုးသားဖို့ လိုတယ်

ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တဲ့ မေတ္တာသုတ်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းအပိုဒ်တွေက မေတ္တာပွားမဲ့ လူတစ်ယောက်မှာ ရှိထားသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ပြောထားတာပါ။ အဲဒီထဲမှာ "ဥဇူစ သုဟုဇူစ" ဆိုတာ ပါတယ်။ ရိုးသားဖို့ လိုတယ်၊ အလွန်ရိုးသားဖို့ လိုတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

တချို့တွေ မေတ္တာသုတ်ရွတ်တယ်။ မေတ္တာပွားတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူချစ်လူခင် ပေါအောင်လို့တဲ့။ တချို့ကျ အကြွေးပြန်မပေးတဲ့သူကို ရည်ရွယ်ပြီး မေတ္တာပို့တယ်။ အကြွေးပြန်ပေးအောင် လို့တဲ့။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်ကလည်း လူကြီးတွေက ပြောတယ်။ စာမေးပွဲ ဖြေပြီးရင် အဖြေလွှာစစ်မဲ့ ဆရာမကို မေတ္တာ ပို့ပို့ပေး တဲ့။ ဒါမှ အမှတ်များများပေးမှာ တဲ့။

ဒါ တွေအကုန်လုံးဟာ အကျိုးရလိုမှုကို အခြေပြုတဲ့ မေတ္တာတုတွေပဲ။ တစ်နည်း အားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေတာပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း "ဥဇူစ သုဟုဇူစ" လို့ ဟောခဲ့တာ။ မေတ္တာပွားမဲ့လူဟာ ရိုးဖြောင့်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဝေဖန်ရေး လုပ်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။

ကျွန်တော်က လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်မရဘူး၊ ပျက်စီးစေချင်တယ်ပဲ ဆိုပါတော့။ သူ ကောင်းတာတွေလုပ်၊ မှန်တာတွေ ပြောနေတဲ့အခါ ဆဲခွင့်က မသာဘူး။ ကိုယ်မုန်းနေတာ၊ မနာလို ဖြစ်နေတာ သိပ်သိသာ သွားမယ်။ သူ တစ်ခုခုမှားသွားပြီဆိုမှ ကျွန်တော်က စာအရှည်ကြီး ဝင်ရေးပြီး သမရော။ ရုတ်တရက်ဆိုရင်တော့ မူပေါ်မှာ ရပ်ပြီး ပြောတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး မပါဘူး၊ မုန်းလို့ မဟုတ်ဘူး ဆိုပေမဲ့ ရင်ထဲမှာက ပျက်စီးစေလိုတဲ့စိတ် ရှိနေတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ခုခု ဝေဖန်တော့မယ်ဆို အမြဲကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ဆန်းစစ်ရတယ်။ ရိုးသားအောင် ကြိုးစားရတယ်။ ငါ ဒါကို ရေးတာ လူအများကို တစ်ခုခု သိသွားစေ ချင်လို့လား၊ သူ့ကို တိုက်ခိုက်ချင်လို့လား ဆိုတာ ပြန်မေးရတယ်။ တစ်ကျပ်ဖိုးအမှားကို တစ်ရာဖိုးလောက် အပြစ်ပေးမိသလို ဖြစ်နေသလား ပြန်ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီအခါ ဒေါသတွေ နည်းလာပြီး ရေးတဲ့သားတဲ့နေရာမှာ အသုံးအနှုန်းတွေကအစ ပြောင်းသွား တယ်။ ကောင်းစေလိုတဲ့ဆန္ဒက များသွားတာကိုး။

မေတ္တာဆိုတာ "မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထား" လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်၊ အဆင်ပြေစေချင်တဲ့စိတ်ပေါ့။ ကိုယ့်ကို တစ်ခုခု ပြန်လုပ်အောင် ထားရတဲ့စိတ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ မနောကံမှာ ပွားများရင်းနဲ့မှ

ဝစီကံကပါ မေတ္တာရှေ့ထား ပြောဆိုလာမယ်။ ကာယကံမြောက် ကူညီတာ၊ စောင့်ရှောက်တာ၊ လှူဒါန်းတာတွေ လုပ်ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမှသာ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန် ဖြစ်တယ်၊ ဝစီကံနဲ့ ကာယကံက ဘာမှမလုပ်ပေးဘဲ စိတ်ကနေပဲ မေတ္တာထိုင်ပို့နေတယ် ဆိုတာ တကယ့်မေတ္တာ မဟုတ်ဘူး။ အပေါ်ယံမေတ္တာ၊ လူကြားကောင်းအောင် ပြောနေတဲ့ မေတ္တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘဋ္ဌာန်းအားထုတ်မဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ရှိရမဲ့ အရည်အချင်းထဲမှာလည်း ရိုးသားခြင်းက ပါပြန်တယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ တကယ်တရားမရဘဲ ရသယောင် ဟန်ဆောင်နေရင် အကျိုးမရှိမှာစိုးလို့။ သူများတွေက သမာဓိရပြီး မျက်စိထဲ အလင်းတန်းတွေ ပေါ်နေပြီ ပြောတယ်၊ ငါလည်း အဲ့လိုလိုက်ပြောဦးမှ ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ် တရားရပါတော့မလဲ။ ဆရာသမားကရော ကိုယ်နဲ့ ကိုက်တဲ့ နည်းလမ်း ကို ဘယ်ပြပေးနိုင်တော့မလဲ။

နောက်တစ်ခုက မရိုးသားဘူး ဆိုတာမှာ လိမ်တာတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး။ မရှိတာ အရှိထင်၊ ရှိတာကို မရှိထင်စေတဲ့ မာယာလည်း ပါတယ်။ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မပြောတဲ့ မပွင့်လင်းခြင်းလည်း ပါတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း ကိုယ်တကယ်မေတ္တာ ထားပါတယ်၊ သူတို့ကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တယ် ဆိုရင် ရှောင်ကြဉ် သင့်တဲ့ အချက်တွေပဲ။ စဉ်းစားကြည့်လေ။ လိမ်တဲ့သူမှ ကိုယ့်ကို စိတ်ဒုက္ခပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ မာယာသုံးတတ်တဲ့သူနဲ့ဆိုလည်း ကိုယ့်စိတ်က လုံခြုံမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်တိုင်နဲ့ ဥပမာပေးရရင် ကျွန်တော်ဆို မပွင့်လင်းဘူး။ Introvert ဖြစ်တော့ ကိုယ့်ခံစားချက်ကိုလည်း တစ်ဖက်သား နားလည်အောင် ပြောမပြတတ်ဘူး။ ရင်မဖွင့် တတ်ဘူး။ ဒီတော့ တကယ်တမ်း ကိုယ့်စိတ်မှာ အဆင်မပြေနေပေမဲ့ ပြေသလိုပဲ ပြုံးပြနေတတ်တယ်။ တစ်ဖက်လူ ရေတိုစိတ်ချမ်းသာဖို့ကို ဦးစားပေးလိုက်တာ။

အဲ့လိုနဲ့ အချိန်တစ်ခုကြာလို့ မခံနိုင်တော့တဲ့အခါကျ ဆက်ဆံရေးကို တိခနဲရပ်ပစ်လိုက်ရော။ အလုပ်တွဲမလုပ်တော့တာ၊ စကားသိပ်မပြောဖြစ်တာမျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီတော့ တစ်ဖက်လူမှာ ရုတ်တရက်ကြီး ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ဆိုပြီး ထင်တာပေါ့။ ခုနောက်ပိုင်းတော့ တတ်နိုင်သမျှ အဆင်မပြေရင် မပြေကြောင်း၊ မကြိုက်ရင် မကြိုက် ကြောင်း၊ မလုပ်ပေးနိုင်ရင် မလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း ကြိုးစားပြောနေပါတယ်။ တမင် လိမ်တာ၊ ဟန်ဆောင်တာတော့ မဟုတ်ပေမဲ့ မပွင့်လင်းခြင်းကလည်း တစ်ဖက်လူကို ထိခိုက်စေလို့ပါ။

ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထားမျိုး ရှိလိုတယ်၊ သူ့ကို

ကောင်းစေ လိုတယ်၊ ချမ်းသာစေလိုတယ်ဆို ရိုးသားမှု သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

လူနာဆောင်အမှတ် ၆ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ကိုယ်ချင်းစာ တရား ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သွားစေခဲ့တဲ့ စာအုပ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ရုရှားခေတ်ပျက်ကာလကို အခြေတည်ထားတဲ့ဝတ္ထု။ အဲဒီက ဆေးရုံတစ်ရုံမှာ လူနာဆောင်အမှတ် ၆ ဆိုတာ ရှိတယ်။ စိတ်ရောဂါရှင်တွေကို အဲဒီအဆောင်ထဲမှာ ထည့်ပိတ်ထားတယ်။ ဆေးမကုပေးတဲ့အပြင် နှိပ်ပါ နှိပ်စက်သေးတယ်။ အဲဒီထဲက လူနာတစ်ယောက်က စာသမား၊ ပေသမား။ ဘဝအခြေအနေ အဆင်မပြေလို့ စိတ် ခဏလွတ်သွားတာကို ရောဂါ ရှိနေပြီဆိုပြီး ဒီအဆောင်ထဲမှာ ထည့်ပိတ်ခံထားရတာ။

နောက်တော့ အဲဒီဆေးရုံကို ဆရာဝန်အသစ်တစ်ယောက် ပြောင်းလာတယ်။ သူကလည်း စာသမားပဲ။ သူ့ပတ်ပတ်လည်မှာက အဲဒီလို စာအကြောင်း ပေအကြောင်း ဆွေးနွေးရမဲ့လူက မရှိဘူး။ တစ်ရက်တော့ အဲဒီလူနာဆောင်အမှတ် ၆ ကို ရောက် သွားတယ်။ ခုနက လူနာနဲ့ စကားစပ်မိတယ်။ စာအကြောင်း ပေအကြောင်းတွေ ပြောကြရင်းက ဒီအခြေအနေအပေါ် အပြန်အလှန် ငြင်းခုန်ကြတယ်။

လူနာက သူတို့ကို ခုလို ဆေးလည်းကုမပေးဘဲ ဖမ်းချုပ်ထားတာ မဖြစ်သင့်ဘူးပေါ့။ အဲဒီအခါ ဆရာဝန်က ဘာပြောလဲဆိုတော့ လူဆိုတာ ဘယ်အခြေအနေ ရောက်ရောက်၊ ကိုယ့်စိတ်ကသာ အဓိကတဲ့။ စည်ပိုင်းထဲမှာ နေတဲ့ ဒိုင်အိုဂျီးနိစ်ဟာ ရှင်ဘုရင်ထက်တောင် စိတ်ချမ်းသာရသေးတယ်တဲ့။ ပြောနိုင်တာပေါ့။ သူမှ အထဲ မရောက်သေးဘဲကိုး။

နောက်တော့ ဘေးလူတွေက သံသယရှိလာတယ်။ ဘယ်ဆရာဝန်မှ သွား မကြည့်တဲ့ အဆောင်ကို ဒီဆရာဝန်အလှည့်ကျမှ ခဏခဏ သွားနေပါလားပေါ့။ သူ့ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ဘာတွေပြောလို့ ပြောနေမှန်း မသိဘူးပေါ့။ (စာပေသမားကိုး) အဲဒါနဲ့ပဲ သူ့ကိုပါ စိတ်ရောဂါရှိနေတယ်ဆိုပြီး လူနာဆောင်ထဲ ထည့် ပိတ်လိုက်တော့တယ်။ ရက်ပိုင်းတောင် မခံဘူး။ အဲဒီဆရာဝန် သေသွားပါလေရော။

မတရားမှုတစ်ခုကို မျက်စိရှေ့တည့်တည့်မှာမြင်နေပါလျက်နဲ့ နေသာသလိုနေပြီး သူ့ရဲ့တာဝန်မဲ့မှုကို စကားလုံးလှလှလေးတွေနဲ့ ဖုံးအုပ်ခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်ဟာ တကယ့်တကယ်ကျတော့ သူ အထင်သေးခဲ့တဲ့ လူနာအဟောင်းတွေလောက်တောင် ဒီဒဏ်ကို မခံနိုင်ခဲ့ဘူး ပြောရမယ်။

လူဆိုတာ ချမ်းသာခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊ လာဘ်လာဘ ပေါ်ခြင်း၊ ချီး ကျူးခံရခြင်း ဆိုတဲ့ အကောင်းလောကခံတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ စိတ်က ပျော်ရွှင်

အဆင်ပြေနေဖို့ လွယ်တယ်။ အဲဒါ သိပ်ထူးဆန်းတဲ့ကိစ္စလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမဆို တတ်နိုင်တယ်။

အဆိုးလောကဓံတွေနဲ့ ကြုံရပြီဆိုတဲ့အခါကျမှသာ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှ ဓမ္မကို တကယ် သဘောပေါက် မပေါက် သိနိုင်တာ။ ကိုယ့်မှာ တရားရှိမရှိကို အဲဒီတော့မှ မှတ်ကျောက်တင်ပေးမှာ။ ကိုယ့်ကို လူတွေ ဆဲနေပြီ၊ ဝေဖန်နေပြီး ကိုယ့်လုပ်ငန်းမှာ အရှုံးပေါ်နေပြီ၊ ချစ်ရသူတွေနဲ့ ကွဲကွာရပြီ စသဖြင့် ကြုံရတဲ့အခါကျ ခုကိုယ်ပြောနေတဲ့အတိုင်း ရပ်တည်နိုင်မလား ဆိုတာကို အမြဲဆန်းစစ်နေဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးနေဖို့ လိုတယ်။ မညာမိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေးတွေကစလို့၊ တိုင်းရေးပြည်ရေးကိစ္စအလယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့အဆုံး ရိုးသားဖို့ လိုတယ်၊ အလွန်ရိုးသားဖို့ လိုတယ်လို့ ပြောတာပါ။

၁၃.၅.၂၀၂၂

စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း၊ ကျင့်ဝတ်နှင့် လူဝင်ဆံ့ခြင်း

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးအကြောင်း လေ့လာမိတော့ ကျောင်းတိုက်က သံဃာတော်တွေ လိုက်နာရမဲ့ အချက် ၁၀ ချက်ဆိုတာကို စိတ်ထဲ အမြဲမှတ်မိနေပါတယ်။ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယနဲ့ ပြောထားတာကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ သံဃာတော်တွေအတွက်မှ မဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့အတွက်ပါ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

၁။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ

ငယ်ငယ်ကတော့ စိတ်ကောင်းရှိတယ်ဆိုရင် သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်တယ်၊ မယုတ်မာဘူး၊ သဘောကောင်းတယ်၊ ဒီလိုစရိုက်လက္ခဏာတွေလို့ ထင်ခဲ့ဖူးတယ်။ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓရည်ရွယ်တဲ့ "စိတ်ကောင်း" ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာန၊ မနာလိုစိတ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ ထိုင်းမှိုင်းမှု၊ ပူဆွေးမှု စတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်နေခြင်းကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီရှုထောင့်ကနေဆို စိတ်ကောင်းရှိဖို့ဟာ အင်မတန် ခက်ခဲပြီး အင်မတန်မှ လည်း အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာက "အရှိတရား" မဟုတ်ဘူး။ "အဖြစ်တရား"ပါ။ ဒါကြောင့် "စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူ" ဆိုတာ မရှိဘူး။ စိတ်ကောင်းများများဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူ"ပဲ ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အမြဲမပြတ် စိတ်ကောင်းဝင်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်မယ်။ လောဘဖြစ်တဲ့ အခါဖြစ်မယ်။ မနာလိုစိတ်ဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်မယ်။ အဲဒါတွေကို ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်မှာ သိပြီး စိတ်ကောင်းပြန်ဖြစ်သွားအောင် ပြုပြင်နိုင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

၂။ ဝိနည်း (ကျင့်ဝတ်) ကို လေးစားဖို့က ဒုတိယ

ကိုယ့်သက်ဆိုင်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျင့်ဝတ် တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီမတိုင်ခင် ကျောင်းသားက ကျောင်းသားတာဝန်၊ မိဘကက မိဘတာဝန်တွေ ရှိတယ်။ သူငယ်ချင်းအနေနဲ့၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အနေနဲ့၊ ချစ်သူရည်းစား အိမ်ထောင်ဖက်အနေနဲ့ လိုက်နာရမဲ့ Ethic တွေလည်း ရှိပြန်တယ်။ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သား၊ မြို့သူမြို့သား၊ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားကနေ နောက်ဆုံး ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာ သားများအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ တာဝန်တွေ၊ စောင့်ထိန်းသင့် စောင့်ထိန်းအပ်တဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါတွေကို လေးစားဖို့ အရေးပါတယ်။

၃။ ကျန်းမာဖို့က တတိယ

ငယ်တုန်းမှာ ကျန်းမာခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို မသိနိုင်ဘူး။ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်လိုက်မှ၊ ဆေးကုသရင်း အချိန်တွေ၊ ငွေတွေ ကုန်သွားမှပဲ သိနိုင်တာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေး ပျက်စီးရင် ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ ကုသိုလ်တရား ဘာဆိုဘာမှ မရှာနိုင်တော့သလို ရှိထား ရထားပြီးတဲ့ ပညာ၊ ဥစ္စာတွေကိုပါ အသုံးချမရ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရှိတုန်းတန်ဖိုးထားပြီး ကြာကြာမြဲအောင် ကြိုးစားသင့်တဲ့အထဲမှာ ကျန်းမာရေးလည်း ပါပါတယ်။

၄။ သန့်ရှင်းဖို့က စတုတ္ထ

သန့်ရှင်းဖို့က ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသလို၊ လူအများကြား သွားလာတဲ့အခါ တင့်တယ်အောင်၊ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး အနှောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်သင့်တဲ့ ကိစ္စလည်း ဖြစ်တယ်။ Personality ဆိုတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းတယ်ဆိုတာမှာ Personal hygiene ကလည်း အရေးကြီးတဲ့နေရာကနေ ပါဝင်နေပါတယ်။ ခေါင်းအစ ခြေအဆုံး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေဖို့၊ ခံတွင်းရ ကိုယ်သင်းရနံ့တွေ ကောင်းမွန်နေဖို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

၅။ ဝတ်တတ်စားတတ်ဖို့က ပဉ္စမ

တန်ဖိုးကြီး အဝတ်အစားတွေ ဝတ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ကာလ၊ နေရာ ပွဲလမ်းသဘင်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ဝတ်စားတတ်တာ၊ ကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်မဲ့ အရောင်၊ စတိုင်လ် စသဖြင့် ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်တတ်တာ၊ ဒါတွေက ပိုအဓိကကျပါတယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေးမှာလည်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်ခြင်းက အရေးပါတယ်။

ဥပမာ ဒေသတစ်ခုကို ရောက်ရင် သူတို့ရိုးရာဓလေ့အတိုင်း ဆင်ယင်တာမျိုး၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့ မိသားစုက အလှူ၊ မွေးနေ့၊ မင်္ဂလာဆောင် စသဖြင့် လုပ်လို့ သွားတဲ့အခါ စိန်တွေ၊ ရွှေတွေ လက်လက်ထအောင် ဝတ်မသွားတာမျိုး၊ ဒါတွေက တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ကို သက်သာစေတယ်။ ကိုယ်နဲ့ တစ်သားတည်းလို ခံစားရစေတယ်။ ခင်မင်မှုကို ဆွဲယူနိုင်ပါတယ်။

၆။ နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့က ဆဋ္ဌမ

သံဃာတော်တွေမှာတော့ ဝိနည်းသိက္ခာတွေ ရှိမပေါ့။ လူသာမန်တွေအတွက် နေတတ်ထိုင်တတ်တယ် ဆိုတာကတော့ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ သိတာ၊ လိုအပ်သလို စောင့်ထိန်းပေးတာ (ဥပမာ အများစိတ်ဆင်းရဲနေချိန် အလှပုံတွေ၊ ပျော်နေတဲ့ပုံ တွေ မတင်တာမျိုး)၊ အလုပ်ခွင်မှာ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် မဆန်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်ရှားတာ (ဥပမာ

အော်ဟစ်တာ၊ အငြင်းသန်တာ၊ အတင်းပြောတာ၊ ပျင်းရိနေတဲ့ပုံ လုပ်တာ၊ နောက်ကျတာ စသဖြင့်) ဒါတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

၇။ ပြောတတ်ဆိုတတ်ဖို့က သတ္တမ

Communication ကောင်းတယ်ဆိုတာ စကားပြောကောင်းတာ တစ်ခုတည်း ကို ရည်ရွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ပေးချင်တဲ့ သတင်းစကားကို တစ်ဖက်လူက ကိုယ်ရည်ရွယ်တဲ့အတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် လုပ်နိုင် တဲ့ စွမ်းရည်ကို Communication skill လို့ ခေါ်တာပါ။

ကိုယ် မုန့်ဖိုးလိုနေတဲ့အကြောင်းကို မိဘတွေ ရန်ဖြစ်ထားတုန်းမှာ သွားမပြော သေးတာ၊ အင်္ဂလိပ်စာ အားနည်းတဲ့သူနဲ့ အီးမေးလ်ပို့ ဆက်သွယ်တဲ့အခါ မြန်မာလိုပဲ စာရိုက်တာ၊ ကင်ဆာလို့ ဆေးအဖြေထွက်လာသူကို ဖြည်းဖြည်းချင်း သူအဆင့်သင့် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးပြီးမှ ထုတ်ပြောတာ၊ ဒါ တွေအကုန်လုံးဟာ Communication skill ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောတတ်ဆိုတတ်၊ ရေးတတ်သားတတ်ဖို့ဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ရော၊ အလုပ်ခွင်မှာပါ အရေးကြီးပါတယ်။

၈။ သွားတတ်လာတတ်ဖို့က အဋ္ဌမ

သံဃာတွေမှာတော့ လမ်းသွားတာကအစ ဘယ်လိုသွားရ လာရမယ် ဆိုတာ ရှိတယ်။ မမြန်လွန်း မနှေးလွန်း အိန္ဒြေသိက္ခာနဲ့ သွားလာရပါတယ်။ လူတွေမှာလည်း ဒီအချက်က အရေးကြီးတာပဲ။ နောက်ပြီး အသွားမတော် တစ်လှမ်း ဆိုသလို မသွားသင့်တဲ့နေရာ သွားမိလို့ ဒုက္ခဖြစ်ရတာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအပြင် သွားတတ် လာတတ်ခြင်း ဆိုတာ မူးနေရင် ကားမမောင်းတာ၊ သောက်ဖို့ စိတ်ကူးရှိတယ်ဆို အစကတည်းက ကားမယူလာခဲ့ဘဲ တက္ကစီနဲ့ လာတာ၊ ဆိုင်ကယ်စီးရင် ဦးထုပ် ဆောင်းတာ၊ ကားမောင်းရင် ခါးပတ်ပတ်တာ စတဲ့ စည်းကမ်းတွေလည်း ပါမယ်လို့ နားလည်မိပါတယ်။

၉။ စည်းကမ်းလိုက်နာဖို့က နဝမ

လမ်းပေါ် အမှိုက်မပစ်တာ၊ ကွမ်းတံတွေး မထွေးတာ၊ အိမ်မှာဆို ပစ္စည်းတစ်ခု ယူပြီးရင် ယူခဲ့တဲ့နေရာမှာ ပြန်ထားတာ၊ ဒါတွေမှ စည်းကမ်းမဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်ချိန် စားချိန်မှန်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် နေထိုင်တာ၊ မစားသင့်တဲ့ အစားအစာ တွေ ရှောင်တာ၊ ဆေးမှန်မှန်သောက်တာ၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာ ဒါတွေအကုန်လုံးဟာလည်း ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းတွေပါပဲ။ ဖြစ်သလို နေရင် နေသလိုပဲ ဖြစ်မှာမို့ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ နေဖို့ဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

၁၀။ ပညာတတ်ဖို့က ဒသမ

ပညာရဲ့ အရေးကြီးမှုကတော့ အထွေအထူး ရှင်းပြနေစရာ မလိုဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ပညာတတ်မှ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်တယ်။ အမှန်နဲ့အမှားကို သိနိုင်တယ်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်နိုင်တယ်။ အသက်မွေးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အတွက်ကောင်းမွန်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို လုပ်လာနိုင်မယ်။ အထူးသဖြင့် အခုလို ပညာခေတ်မှာ တစ်ခုခုမှ လောက်လောက်လားလား တတ်မထားရင် လူရာဝင်ဖို့က အတော်ကြီး ခက်လာတာမို့ ပညာရေးကိုလည်း ကြိုးစားအားထုတ်စေချင်ပါတယ်။

ဒီ ၁၀ ချက်ကို စဉ်ထားတဲ့နေရာမှာ အမြင်အမျိုးမျိုးတော့ ကွဲနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ပညာကို နောက်ဆုံးပို့ထားတဲ့ ကိစ္စပေါ့။ သို့သော် ကမ္ဘာကြီးမှာ ဖြစ်ခဲ့သမျှကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် ပညာမတတ်တဲ့လူက ပေးတဲ့ဒုက္ခထက်၊ ပညာတတ်ပြီး စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့သူ၊ ကျင့်ဝတ်ကို မလေးစားတဲ့သူက အများကို ပေးတဲ့ ဒုက္ခဟာ ပိုကြီးတယ်ဆိုတာ အလွယ်တကူ သိနိုင်ပါတယ်။ ပညာတတ်သူတွေ ယုတ်မာပြီဆိုတဲ့အခါ၊ သူတို့ရဲ့ မနာလိုစိတ်ကို မထိန်းနိုင်တော့ဘူး ဆိုတဲ့အခါ ပညာမဲ့တစ်ယောက် ဆိုးသွမ်းတာထက် အဆပေါင်းများစွာ ပြဿနာ ပိုပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်တစ်ကိုယ်စာ အရဆိုလည်း စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမလို့ လက်ခံ ထားပါတယ်။

နောက်ပြီး ပညာတတ် မဖြစ်ခင်မှာ လူပီသအောင်၊ လူတွေကြားထဲ တင့်တင့် တယ်တယ် ရှိအောင်၊ ဝင်ဆံ့အောင် အရင်လုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ရည်ရွယ်ဟန်တူပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့အခါ ပညာရေးက အသက်နဲ့လိုက်ပြီး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်လာတာပါ။ ပညာတတ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့အဆင့်ထိ ရောက် အောင် သွားနေတုန်းမှာ ရှေ့က အချက်တွေ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားမှသာ ဒီ ကလေးက လူဝင်ဆံ့မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိမယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့ ကလေး ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာတွေတော့ တတ်ပါရဲ့၊ စိတ်ကောင်းမရှိရင်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တွေနဲ့ပဲ ဘဝကို ပူလောင်စွာ ရှင်သန်နေရရင်၊ အများကို ဒုက္ခပေးတဲ့သူ ဖြစ်နေရင်၊ လူမဝင်ဆံ့ရင်၊ မကျန်းမာနေရင် တတ်ထားသမျှ ပညာတွေကလည်း အကုန်အလကား ဖြစ်သွားမှာပါပဲ။

၅.၂.၂၀၂၃

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ အနှစ်ချုပ်

ဘာသာရပ်တစ်ခုကို လေ့လာတဲ့အခါ Concept မိဖို့ လိုတယ် ဆိုပြီး ပြောကြ တယ်။ အဲဒီလို မိသွားရင် လေ့လာရတာ အတော်လွယ်ကူသွားတယ်။ ရှင်းလင်းသွား တယ်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို နာယူတဲ့အခါမှာလည်း ဒီသဘောပဲ။ ခုဆောင်းပါးကတော့ အဲဒီလို Concept မိဖို့ ကျွန်တော် သိထားသလောက် မျှဝေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့သမျှ တရားတွေရဲ့ အနှစ်ချုပ်ကို ပြောပါဆို သစ္စာ ၄ ပါး၊ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်နဲ့ ပဋ္ဌာန်းဆိုပြီး ၃ ခု ရှိမယ်။ သစ္စာ ၄ ပါးက အတိုဆုံး။ အဲဒါကို ထပ်ချဲ့လိုက်ရင် ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ကို ထပ်ချဲ့ရင်တော့ ပဋ္ဌာန်းလို့ သိရတယ်။

သစ္စာ ၄ ပါးက ဘာတွေလဲဆိုတော့ -

၁။ ဘဝဆိုတာ ဆင်းရဲတယ် (ဒုက္ခသစ္စာ)
၂။ အဲဒီလို ဆင်းရဲနေရတာ စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေကြောင့် (သမုဒယသစ္စာ)
၃။ ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ လွတ်လမ်းရှိတယ် (နိရောဓသစ္စာ)
၄။ အဲဒီလွတ်လမ်းကတော့ အကျင့် ၈ ခုပဲ (မဂ္ဂသစ္စာ)

အဲဒီမှာမှ ရှေ့က သစ္စာ ၂ ပါးကို ထပ်ချဲ့လိုက်တော့ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ဆိုပြီး ဖြစ်လာတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမျိုး စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်နေလဲ ဆိုတာကို အသေးစိတ် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြောထားတာပါပဲ။

စိတ်ဝင်စားရင်တော့ စက်ဝိုင်းကို အသေးစိတ် လိုက်ကြည့်ကြည့်။ ဒီမှာတော့ Concept ကိုပဲ ပြောတော့မယ်။

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရလာမယ်။ အဲဒီမှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ကူး ဆိုတဲ့ အာရုံ ၆ ပါး ပါလာမယ်။

ဒီ ၆ ပါးနဲ့ ပြင်ပက အာရုံတွေနဲ့ ထိတွေ့မိတဲ့အခါ စိတ် ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ (ဒါကို ပဋ္ဌာန်းမှာ အာရမ္မဏ ပစ္စယောလို့ ခေါ်တယ်။)

အသိစိတ်ဖြစ်ပြီးရင် ဝေဒနာ ဖြစ်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာကိုပဲ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ခံစားမှု အတွေ့အကြုံ (Feeling / Experience) ကို ဆိုလိုတာ။ နှစ်သက်စရာ တွေ့ရင် လောဘ ဖြစ်မယ်။ နှစ်သက်စရာ မဟုတ်ရင် ဒေါသ ဖြစ်မယ်။

အဲဒီနောက်ကနေ တဏှာဆိုတဲ့ စွဲလမ်းမှု လိုက်လာတယ်။ နှစ်သက်စရာဆို

စွဲလမ်းတာက ရှင်းတယ်။ မနှစ်သက်စရာကိုရော စွဲလမ်းလားဆိုတော့ စွဲလမ်းတာပေါ့။ ကိုယ်မုန်းတဲ့သူဆီပဲ တစ်ချိန်လုံး စိတ်ရောက်နေတာမျိုးတွေလေ။ နောက်ပြီး မနှစ်သက် တာနဲ့ တွေ့ကြုံနေရချိန်မှာ နှစ်သက်တာကို တောင့်တတဲ့စိတ်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ အသည်းကွဲနေတဲ့အခါ တစ်ချိန်က ပျော်ခဲ့ဖူးတာတွေကို ပြန်အမှတ်ရကြတယ် ဟုတ်။ ကိုယ်မကြိုက်တာကြီး စားနေရချိန် ဘာလေး စားလိုက်ရရင်တော့ ကောင်းမှာပဲ ဆိုပြီး တွေးမိကြတယ်ဟုတ်။

တဏှာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ သံသရာအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆို ဘဝတွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်မယ်။ တစ်ဘဝစာပဲ ပြောမယ်ဆို စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။ ဒီလို စွဲလမ်းမှုတဏှာ ဖြစ်လာပုံကို အဆင့်ဆင့် ဟောထားတာသည် ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် တဏှာကို ဘယ်လိုလျှော့ချမလဲ။ (ပယ်သတ်မယ်လို့ မပြောတော့ဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေပဲမို့ လျှော့ချဖို့တောင် အတော်လုပ်ယူရမှာ ဆိုတော့လေ။)

သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးကို အားထုတ်ပါတဲ့။ သတိ + ပဋ္ဌာန။ ပဋ္ဌာန ဆိုတာ နေရာဌာနကို ပြောတာ။ ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို စူးစိုက်ထားရမဲ့ နေရာ ၄ ခုပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လိုဆို ပိုရှင်းတယ်။

4 Foundations of mindfulness တဲ့။

ဘယ်နေရာတွေလဲဆိုတော့

၁။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ စူးစိုက်ထားရင် အဲဒါကို "ကာယာနုပဿနာ" လို့ ခေါ်တယ်။

သူ့ရည်ရွယ်ချက်က အသုဘလို့ ခေါ်တဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေကို သတိထားမိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော၊ သူများခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ လျှော့ချနိုင်ဖို့ပဲ။ အသားအရည်လေး လှတယ်၊ Glow နေတယ်၊ ဘော်ဒီက Six packs နဲ့ စသဖြင့် တပ်မက်ကြတယ်။ တကယ်တမ်း အတွင်းကျကျ ကြည့်ရင်ကျ ရွံစရာအတိနဲ့ပေါ့လေ။ ဒါကို သတိထားမိအောင် လုပ်ရတာ ဖြစ်တယ်။

၂။ စိတ်မှာ စူးစိုက်ထားရင်တော့ "စိတ္တာနုပဿနာ" တဲ့။

ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စိတ်ဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ မြစ်ရေလိုပဲ။ ခုနက မြင်လိုက်ရတဲ့ မြစ်ရေက ခု မရှိတော့ဘူး။ စီးဆင်းသွားပြီ။ ခု မြင်နေရတာ နောက်တစ်ခု။ တနည်းအားဖြင့် အနိစ္စကို သဘောပေါက်အောင် လုပ်ရတာပါပဲ။

၃။ ဝေဒနာမှာ စူးစိုက်ထားရင်တော့ "ဝေဒနာနုပဿနာ" ဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားမှုတွေအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ထားတယ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲမှုတွေကို မြင်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်နေရင်တောင် ဘယ်လောက်မှ မခံဘူး ခဏလေးနဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ ထပ်ထပ်ခံစားရဖို့ ထပ်ကြိုးစားနေရတယ် ပင်လယ်ရေ သောက်သလိုပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ဝတ်မပြေဘူး။ အဲဒီလို တောင့်တနေရ ကြီးကိုက ပင်ပန်းတယ်။ ဆင်းရဲတယ်ပေါ့။

၄။ တခြားသော သဘာဝတရားတွေကို စူးစိုက်ထားရင်တော့ "ဓမ္မာနုပဿနာ" ပါ။

ငါ အစိုးရတာ၊ ပိုင်ဆိုင်တာလည်း မရှိပါလားဆိုတဲ့ အနတ္တကို သဘောပေါက်စေဖို့ပါတဲ့။ အပေါ်ယံ ခြေလှုပ်လက်လှုပ်လောက်ပဲ ကိုယ်ထိန်းချုပ်လို့ ရတာလေ။ အသက်ရှူတာ၊ အစာချေတာ၊ အဆိပ်အတောက် ဖယ်ရှားတာ၊ အညစ်အကြေး စွန့်တာ၊ ဘယ်မှာ ကိုယ်ဝင်လုပ်လို့ရတာ ရှိသလဲ။ အပေါ်ယံသာ နုအောင် လုပ်လို့ရတယ်။ အတွင်းထဲက ဆဲလ်တွေကတော့ အိုမင်းနေတာပဲ။ ရောဂါတွေ မဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်ရတာပဲ။ မသေချင်လည်း သေရတာပဲကို။ ဒါကို အနတ္တသဘောလို့ နားလည်ထားနိုင်တယ်။

ဒီ ၄ ခုကို အလှည့်ကျသော်လည်းကောင်း၊ သန်ရာသန်ရာသော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်နေခြင်းကို တရားအားထုတ်တယ်လို့ ဆိုကြတာကိုး။ ဒါကြောင့် Everytime, Everywhere ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို လုပ်လို့ ရပါတယ်။

ဒီလိုအားထုတ်ဖို့ဆို ဘာလိုသေးလဲ။ အဆင့်ဆင့် ပြောပါဆိုရင်တော့ မဂ္ဂင် ၈ ပါးကို ပြောရလိမ့်မယ်။ အတိုချုပ်ပါဆို ၃ ခုတည်း။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သိတာက ပညာ။ စာတွေ့မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့ သိလာဖို့ ကြိုးစားတော့မယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး အားထုတ်တော့မယ်ဆို သမာဓိ လိုတယ်။ သမာဓိရဖို့ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ကြည်လင်နေမှရမယ်။ ဒီအတွက် သီလလုံဖို့ လိုတယ်။

သီလနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း Concept မိဖို့ လိုလာပြန်တယ်။ ၅ ပါးသီလနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းကိုမှ သီလလို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ဖို့ လိုသလို၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကိုလည်း လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဆရာဝန်က ဆရာဝန် မပီသရင်၊ ကျောင်းဆရာက ကျောင်းဆရာအလုပ် မလုပ်ရင်၊ အစိုးရဖြစ်ပြီး အသုံးမကျရင်

လူတွေ ဘယ်လောက် ဒုက္ခရောက်ရသလဲ စဉ်းစားကြည့်။

ဒီအတွက် အခြေခံအားဖြင့် ဘာလိုအပ်သလဲဆို မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်းနဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်း မြင့်မားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဆိုတဲ့ အချက် ၅ ချက် လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဖြစ်တော့မှာ ဖြစ်ပြီး လုပ်သင့်တာတွေကိုလည်း စွမ်းစွမ်းတမံ လုပ်နိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါက ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်သလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ အတိုင်း နေထိုင်မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသူတွေ တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာရမဲ့ ဘဝနေနည်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီထဲမှာ ဗေဒင်၊ ယတြာ မပါဘူး။ Mercury retrograde ဆိုတာ မရှိဘူး။ နတ်ကိုးကွယ်ဖို့လည်း ပြောမထားဘူး။ ကိုယ်လုပ်ရင် ကိုယ်ရမယ်။ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ သိပ်ရှုပ်ထွေး ရှည်လျားနေတယ်ဆို ဒီတစ်ကြောင်းတည်း မှတ်။

"စိတ်စွဲလမ်းမှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ ပြောင်းပြန်အချိုးကျတယ်။ စွဲလမ်းမှု များလေလေ၊ မအေးချမ်းရလေပဲ။"

ဘယ်ဘာသာ ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်၊ ဘယ်ဘာသာကိုမှ မကိုးကွယ်လည်း ဒီသဘောတရားက အတူတူပဲ။ သံသရာကို မယုံဘူးဆိုလည်း လက်ရှိဘဝအတွက် ဒါက မှန်နေတာပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဖြစ်မှ နားလည်နိုင်တယ်ရယ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမဆို သဘောပေါက်နိုင်တာပါပဲ။

ဒီတော့ စိတ်စွဲလမ်းမှု လျော့ကျအောင် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသည် စိတ်အေးချမ်းမှု ရစေဖို့ တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အမြဲသတိရနေစေချင်ပါတယ်။

၂.၂.၂၀၂၅

အရှုံးမရှိတဲ့ လမ်း

နောက်ဘဝဆိုတာ တကယ်ရှိလား၊ ငရဲဆိုတာ တကယ်ရှိလား ဗုဒ္ဓကို မေးကြတဲ့အခါ ပြန်ဖြေတဲ့အဖြေက “ရှိတယ်၊ ငါပြောတာကို ယုံလိုက်” မဟုတ်ပါဘူး။ “အရှုံးမရှိတဲ့လမ်းကိုသာ ရွေးပါ” တဲ့။ အဲဒါက ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အတော်လေး နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အဖြေပဲ။

တကယ်တော့ လူတွေ သေပြီးတဲ့နောက် ဘာဖြစ်လဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ မသိနိုင်ဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲ ဖတ်ဖူးသလိုပဲ။ တံတားတစ်စင်းကို ဖြတ်ကြတော့ အဲဒီအောက်မှာ ဘာရှိသလဲ ဘယ်သူမှ မသိကြဘူး။ အောက်ပြုတ်ကျ သွားမှပဲ သိမယ်။ ပြဿနာက ပြုတ်ကျသွားတဲ့သူတွေကလည်း အပေါ်ပြန်တက်လာပြီး ပြောမပြ နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ တံတားပေါ်က လူတွေခမျာ အောက်မှာ ဘာရှိတယ် အမျိုးမျိုး မှန်းဆပြီး ပြောနေကြရတော့တာပေါ့။

သေခြင်းတရားကလည်း ဒီလိုပဲ။ ဘာသာတရားအမျိုးမျိုး၊ လူ့ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးက သူတို့ယုံကြည်ရာကို ပြောနေကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာလည်း ပြောကြတာပဲ။ ဘယ်သူမှန်တယ်၊ မှားတယ်ကတော့ တကယ်သေဖူးသူတွေကပဲ သိမယ်။ ခက်တာက သူတို့ကလည်း ပြန်လာမပြောနိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် "အရှုံးမရှိတဲ့လမ်းကို ရွေးပါ” ဆိုတာ အားလုံးအတွက် လက်ခံနိုင်လောက်တဲ့အဖြေ ဖြစ်တယ်။

ငရဲဆိုတာ မရှိဘူး၊ လုပ်သမျှ အကုသိုလ် ဘာမှ ပြန်မခံစားရဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်းလည်း မသိဘူး။ ဒီအခါ မဟုတ်တာတွေ လုပ်တယ်။ ငရဲတို့၊ နောက်ဘဝတို့ ဆိုတာ တကယ်ရှိခဲ့ရင် အဲဒီမှာ ဝဋ်ပြန်ခံရမယ်။ မရှိခဲ့ရင်လည်း ခုဘဝမှာကိုပဲ လူတကာရဲ့ ပြစ်တင်ရှုံ့ချမှုကို ခံနေရပြီ။

တကယ်လို့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေထိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ ငရဲတို့၊ နောက်ဘဝတို့ ရှိခဲ့လည်း အဆင်ပြေတယ်။ ကောင်းတဲ့ ဘုံဘဝကို ရောက်မယ်။ မရှိခဲ့ရင်လည်း ခုလက်ရှိမှာကိုပဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ရှင်သန်ခွင့် ရနေလို့ အရှုံးမရှိဘူးပေါ့။

ပြောချင်တာက နောက်ဘဝတွေ၊ သံသရာတွေ၊ နိဗ္ဗာန်တွေ၊ ငရဲတွေကို ရှိမရှိ ငြင်းနေတာထက် “လက်ရှိဘဝကိုသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ရှင်သန်နေထိုင်ပါ” လို့ ဆုံးမလိုက်တာပဲ။

အဲဒါကို ချဲ့ပြီး တွေးမိတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်

ဖြစ်တဲ့အတွက် သံသရာတို့၊ နောက်ဘဝတို့၊ ကံ ကံ၏အကျိုးတို့ကို ယုံတာပါပဲ။ ခုနောက်ပိုင်းတော့ အတော်လေး ပြောင်းလဲသွားတယ် ပြောရမယ်။ လက်ရှိဘဝကိုပဲ ပိုပြီး အာရုံစိုက်ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဘဝ ပြန်ခံစားရမယ်တို့၊ နတ်ပြည်ရောက်မယ်တို့လို ခြောက်လုံးတွေရော၊ မက်လုံးတွေကိုပါ ခေါင်းထဲ သိပ်မထည့်တော့ဘူး။ ဘာပဲ လုပ်လုပ် "အရှုံးမရှိတဲ့လမ်း" ဆိုတဲ့ ပေတံနဲ့ပဲ တိုင်းမိတော့တယ်။

ဒါနပြုတယ်၊ သူတစ်ပါးကို ကူညီတယ် ဆိုပါတော့။

နောက်ဘဝအကျိုး မျှော်ကိုးတဲ့အခါ ဘုရားတည်မယ်။ ကျောင်းဆောက်မယ်။ ရလိမ့်မပေါ့။ နောက်ဘဝ ရှိခဲ့ရင် ကောင်းတယ်။ မရှိခဲ့ရင်တော့ ရှုံးသွားပြီ ပြောရမယ်။ ဒီအလှူတွေရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် အကူအညီဖြစ်မှုဟာ ကုန်သွားတဲ့ ငွေထက်စာရ အတော်နည်းတာကိုး။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ လူလူချင်း မေတ္တာထားမယ်။ ကူညီစောင့်ရှောက်မယ်။ လိုအပ်နေသူတွေကို ပေးကမ်းမယ်ဆို နောက်ဘဝရှိခဲ့လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာရမယ်။ မရှိခဲ့လည်း ခုဘဝမှာကို စိတ်ချမ်းသာစေတယ်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုလည်း အကျိုးပြုတယ်။

အလှူတစ်ခု လုပ်လိုက်တဲ့အခါ ၊ လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကူညီပေးလိုက်တဲ့ အခါ၊ ပျော်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါ

"ဆရာရေ လှူပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"

"ပျော်လိုက်တာမှ အရမ်းပဲ"

"တကယ်လိုအပ်နေတုန်း ကူပေးတာ ကျေးဇူးတင်လိုက်တာဗျာ" စတဲ့ စတဲ့ စကားတွေက ကျွန်တော့်ကိုလည်း တဖန်ပျော်ရွှင်စေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း If you are not happy, make other people happy ဆိုတာ ကျွန်တော်လက်သုံး စကား ဖြစ်လာခဲ့တာပေါ့။

အရင်ကလို နောက်ဘဝ မျှော်ကိုးပြီး လှူတဲ့အလှူတွေထက် ပိုလွတ်လပ်တယ်။ ပေါ့ပါးတယ်။ အနှစ်သာရ ရှိတယ်။

သီလဆောက်တည်တယ် ဆိုလည်း အဲဒီလိုပဲ။

နတ်ပြည်ရောက်ဖို့၊ ဘယ်နှဘဝအား ချမ်းသာရာ ရဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် နေမယ်။ ဒီလိုနေတဲ့အတွက် စိတ်လုံတယ်။ စိတ်ကြည်တယ်။ ဒါပဲ။

သီလနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ခံယူချက် ပြောင်းသွားတယ်။ ငါးပါးသီလနဲ့တင် ရပ်မနေတော့ဘူး။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်းနဲ့ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်မိအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းဟာ သီလပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလရဲ့ အခြေခံ အုတ်မြစ်ဟာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါတွေ မရှိဘဲ နတ်ပြည်ရောက်ဖို့ ကုသိုလ်ရဖို့ပဲ ရည်ရွယ်ပြီး ငါးပါးသီလ လုံရင် ပြီးရော လုပ်နေတာက အတော်ပြဿနာ ပေးတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲ လော်စပီကာနဲ့ သီချင်းတွေ ဖွင့်နေတာပဲ ဥပမာကြည့်။ အဲဒီလို ဖွင့်လို့ နောက်ဘဝ ငရဲခံရမယ် ပြောမထားဘူး။ ငါးပါးသီလထဲလည်း မပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ့်ကြောင့် လူပေါင်း များစွာဟာ နားဒုက္ခ ခံနေကြရပြီ။ ဘာလို့လဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတရား မရှိလို့ပဲ။

တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဥပုသ်စောင့်ဖြစ်တယ်။ ဘာအတွက်လဲဆို စိတ်အစွဲအလမ်းကို လျှော့ချချင်လို့။ တစ်ပတ် တစ်ရက်လောက်တော့ အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်လို့။ ရုပ်ရှင်မကြည့်၊ သီချင်းနားမထောင်၊ ဖေ့စ်ဘွတ်မသုံးတော့ အချိန်မကုန်ဘူး။ အာရုံမနောက်ဘူး။ အလုပ်တွေ ပြီးစီးတယ်။ ညစာမစားတော့ အလုပ်မပိုဘူး။ အိပ်မငိုက်ဘူး။ ပေါ့ပါးတယ်။ နောက်ဘဝကို ခဏထား။ လက်ငင်းမှာတင် ရနေတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပေါ့ ။

တရားထိုင်တယ်။

ဝိပဿနာကုသိုလ်က အမြင့်ဆုံးကုသိုလ် ဖြစ်တယ်ဆိုလို့ မက်လုံးနဲ့ ထိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ အနိစ္စသဘောကို မြင်အောင် လုပ်ပါတယ်ဆိုမှ ကုသိုလ်လိုချင်လို့ဆို ဘယ်ဟုတ်တော့မလဲ။ ဒီဘဝမှာ ရှင်သန်နေထိုင်တဲ့အခါ ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ နှလုံးသွင်း ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် စိတ်ကို လေ့ကျင့် ပေးနေတာသာ ဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုလည်း တကယ်ရှိမရှိ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူး။ သို့သော် သေချာတာက စိတ်စွဲလမ်းမှုနဲ့ ပူပန်မှုဟာ တိုက်ရိုက်အချိုးကျတယ်။ ဒါ ငြင်းလို့မရတဲ့ အမှန်တရား။ ဒီတော့ စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ကြိုးစားခြင်းသည် လက်ရှိဘဝ မှာတင် စိတ်ပူပန်ရတာတွေကို လျော့နည်းသက်သာစေလိမ့်မယ်။

ပြောချင်တာက ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့ အလုပ် ၃ ခုစလုံးကို နောက်ဘဝအတွက် မမျှော်ကိုးဘဲ လုပ်ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာပါပဲ။

သံသရာဆိုတာ တကယ်ရှိခဲ့မယ်ဆိုလည်း အဆင်ပြေတယ်။ မရှိခဲ့ရင်လည်း ဒီဘဝမှာတင် အကျိုးကျေးဇူးတွေက ခံစားနေရပြီမို့ အရှုံးမရှိဘူး။

တကယ်လို့ နောက်ဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက်ပဲ ရည်ရွယ်ပြီး ဒါနပြုခဲ့မယ်၊ နောက်ဘဝ နတ်ပြည်ရောက်ဖို့ ဆိုပြီး သီလဆောက်တည်မယ်၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေတော့ ရင်ထဲ မရှိဘူး၊ ကိုယ့်ကြောင့် လူအများကို စိတ်ဆင်းရဲရ စေမယ်၊ ဝိပဿနာကုသိုလ် ယူမယ်ဆိုပြီး မကြာခဏ တရားစခန်းတွေတော့ ဝင်တယ်၊ စိတ်မှာတော့ ဘာကိုလေသာ အညစ်အကြေးကိုမှ လျော့နည်းသွားအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် နောက်ဘဝရှိခဲ့ရင်တော့ နည်းနည်းတော်သေးတယ်။ မရှိများ မရှိခဲ့ရင် အရှုံး ပေါ်တဲ့ အလုပ်တွေ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ရှိမှာပါ၊ သေချာပါတယ်၊ ဘုရားဟောထားတာပဲ ဆိုရင်တောင် ဗုဒ္ဓက အဲဒီလို အကျိုးမျှော်ကိုးပြီး လုပ်တဲ့အလုပ်တွေထက် ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်အောင် လုပ်ပြီး သေချာကျင့်ကြံ နေထိုင်တာကိုပဲ ပိုအားပေးတယ် ဆိုတာ သတိချပ်စေချင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ -

- **တစ်ဖက်သားကို အဆင်ပြေစေလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒနဲ့ ပေးလှူပါ။ ကူညီပါ။**
- **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေနဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်ပါ။ လုပ်သင့်**
- **လုပ်ထိုက်တာ လုပ်ပြီး မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- **စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို မှန်မှန်လျှော့ဖွပ်ပါ။ စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေကို တတ်နိုင်သမျှလျှော့ချပါ။**

ဒါက ဗုဒ္ဓအလိုကျ ဘဝနေနည်း ဖြစ်သလို၊ လက်ရှိဘဝမှာတင် အကျိုးများ စေမဲ့ အရှုံးမရှိတဲ့လမ်း လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂၃.၄.၂၀၂၃

မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေထဲမှာ အရေးကြီးဆုံးလို့တောင် ပြောလို့ရနိုင်တာကတော့ "အပ္ပမာဒတရား" ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က မေ့လျော့မနေနဲ့၊ ယစ်မူးမနေနဲ့၊ သာယာမနေနဲ့လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒါဖြင့် ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ ဘယ်အရာတွေမှာ ယစ်မူးနေတတ်ကြသလဲဆိုတော့

- **ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းမှာ ယစ်မူးတယ်။**
- **ကျန်းမာခြင်းမှာ ယစ်မူးတယ်။**
- **အသက်ရှင်နေခြင်းမှာ ယစ်မူးတယ်။**
- **လှပခြင်းမှာ ယစ်မူးတယ်။**
- **စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူး၊ အာဏာတွေမှာ ယစ်မူးတယ်။**
- **အောင်မြင်မှုတွေအပေါ်မှာ ယစ်မူးတယ်။**

ဒီတော့ မေ့လျော့သွားတယ်။ တည်မြဲနေမယ်လို့ ထင်လာတယ်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်လာတယ်။ မာန်မာန ထောင်လွှားတယ်။ သူတစ်ပါးအပေါ် နှိမ့်ချဆက်ဆံတယ်။ မတူသလို မတန်သလို သဘောထားတယ်။ ကဲ့ရဲ့တယ်။ အထင်သေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဲဒီယစ်မူးစရာတွေ မရှိတော့တဲ့နေ့လည်း ရောက်လာရော၊ စိတ်တွေ ပြိုလဲတယ်။ ပူလောင်တယ်။

ဒါကြောင့် "မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ နေကြပါ" လို့ တိုက်တွန်းခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ အဆိုးဘက်က မြင်ပြီး ဘဝကို လက်လျှော့အရှုံးပေးထားဖို့ ပြောတာတော့မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ သေရင်လည်း ယူသွားလို့မှ မရတာ၊ ထားခဲ့ရတာပဲ ဆိုပြီး ဥစ္စာခနဲ့ မရှာဖွေတာမျိုးသည် တကယ်တော့ မတည်မြဲခြင်း သဘောကို နားလည် နေလို့ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ပျင်းရိမှုကို အကာအကွယ် ယူနေတာသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာမှတော့ လှချင်ပချင်တယ်။ နုပျိုချင်တယ်။ ကျန်းမာချင်တယ်။ အောင်မြင် ချင်တယ်။ ပိုက်ဆံချမ်းသာချင်တယ်။ နာမည်ကြီးချင်တယ်။ ရာထူး၊ အာဏာ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ လိုချင်တယ်။ ရအောင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။ ဒါ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။

အဓိကက ယစ်မူးမေ့လျော့မနေဖို့ပဲ။

ငါ အခု ငယ်ရွယ်နုပျိုနေပေမဲ့ တစ်ချိန်မှာ အိုမင်းရင့်ရော်လာမှာပဲ။

ငါ အခု ကျန်းမာနေပေမဲ့ တစ်ချိန်ကျ နာမကျန်း ဖြစ်ရမှာပဲ။

ငါ အခု အသက်ရှင်နေပေမဲ့ တစ်ချိန်မှာ သေရမှာပဲ။

ငါ့မှာ အခုရှိနေတဲ့ ငွေကြေး၊ ဥစ္စာပစ္စည်း၊ နာမည်ကျော်ကြားမှု၊ ရာထူး၊ အာဏာ စတာတွေဟာလည်း တစ်ချိန်မှာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာပဲ။ ပျက်စီးသွားမှာပဲ။ စွန့်ခွာခဲ့ရမှာပဲ။

ငါ့ကို ချစ်တဲ့သူ၊ ငါက ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့လည်း တစ်နေ့နေ့မှာ ရှင်ကွဲ သို့မဟုတ် သေကွဲ ကွဲရမှာပဲ။

ဒီလိုမျိုး သတိရနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို မသာယာတော့ဘူး။ မယစ်မူးတော့ဘူး။ ဒါတွေ ရလာအောင် မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်နိုင်သွားလိမ့်မယ်။ အကျိုးရှိရှိ ရှင်သန်နေထိုင်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အနှောင်အဖွဲ့နည်းနည်းနဲ့ ချစ်တတ်လာလိမ့်မယ်။

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတာကို နေရာလေးတစ်ခုဆီ ခရီးထွက်တာနဲ့ ဥပမာ ယူလို့ရတယ်။ အဲဒီမှာ အကြာကြီး နေခွင့်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ရောက်တုန်း ရောက်ခိုက် အကျိုးရှိတာလေးတွေ လုပ်သွားမှ လာရကျိုး နပ်မှာပါ။

အဲဒါကို မေ့လျော့ပြီး ဟိုတယ်အခန်းထဲပဲ အိပ်နေမိရင် ပြန်ရတော့မဲ့ အချိန် သည်း ရောက်ရော၊ ဘယ်မှတောင် မလည်လိုက်ရဘူး၊ ဘာမှတောင် မဝယ်လိုက်ရဘူး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဘဝဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ။ ခဏတဖြုတ် အလည်အပတ် ရောက်ရတာပဲ၊ လူတွေဆိုတာလည်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားတုန်း ခဏတဖြုတ် ဆုံစည်းကြရတာပဲ။ အောင်မြင်မှုဆိုတာလည်း ခဲလုံးတစ်လုံးကို မိုးပေါ် ပစ်တင်လိုက်သလို၊ အမြင့်ဆုံးကို ရောက်ပြီးရင် အောက်ပြန်ကျလာမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီလိုငယ်ရွယ်မှု၊ နုပျိုမှု၊ ကျန်းမာမှု၊ အသက်ရှင်မှု၊ ငွေကြေး၊ ရာထူး၊ အာဏာ စတာတွေ ကိုယ့်လက်ထဲ ရှိနေတုန်းမှာ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အပ္ပမာဒတရားကို ဒီထက် ပိုကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိကပ်ထားနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိလက်လွတ် မပြောမိစေနဲ့။ သတိလက်လွတ် မလုပ်မိစေနဲ့။ သတိလက်လွတ် မဆုံးဖြတ်မိစေနဲ့။

ရှိသမျှ အမှားတွေ၊ အလွဲအချော်တွေဟာ သတိလက်လွတ်ဖြစ်တာနဲ့ ဆက်

စပ်တယ်။ ထမင်းအိုးတည်တယ်၊ ခလုတ်မနှိပ်မိလိုက်ဘူး၊ ဘာလို့လဲ။ သတိကပ်မနေလို့၊ တခြားကို စိတ်ရောက်နေလို့။ လူတစ်ယောက်ကို ဒေါသအလျောက် ပြောမိဆိုမိတယ်၊ ဘာလို့လဲ။ သတိရှိမနေလို့။ မလုပ်သင့်တဲ့ အမှားတစ်ခုကို လုပ်မိတယ်၊ ဘာလို့လဲ။ စိတ်ဆန္ဒဆိုတဲ့ ဆင်ရိုင်းကို သတိဆိုတဲ့ ချွန်းနဲ့ မထိန်းလိုက်နိုင်လို့။

ဒီအတွက် သတိအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ထားခြင်း၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ သတိကို အစောင့်အကြပ်သဖွယ် ထားရှိထားခြင်းဟာ ဘဝမှာ အမှားနည်းဖို့၊ အကျိုးရှိရှိနေနိုင်ဖို့ အတွက် အများကြီး အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါတယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းပါတယ်။ ဒီဘဝ ရနေစဉ်အတွင်း ပိုင်ဆိုင်ရတဲ့ အရာတွေရဲ့ သက်တမ်းဆို ပိုလို့တောင် တိုပါသေးတယ်။ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆနဲ့ နေနိုင်ကြမှသာ ပူလောင်မှု နည်းတဲ့၊ နောင်တရစရာ မရှိတဲ့ ဘဝမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မှန်သမျှဟာ အပ္ပမာဒတရား ရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ဆုံးမခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၀.၄.၂၀၂၃

ဒုက္ခရဲ့အဓိပ္ပါယ် ၃ ခု

ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုတာ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခတွေကို ရှုမြင်ပြီး လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် တာလို့ အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ နားလည်ထားနိုင်တယ်။

ဘဝတစ်ခု ရလာရင် ဒုက္ခရှိမယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိတာပဲ။ သို့သော် အချိန်ပြည့် ဒုက္ခရောက်နေကြတာ တော့ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်စရာတွေ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေ၊ အလိုဆန္ဒ ပြည့်တဲ့အချိန်တွေလည်း ရှိတာကိုး။ ချစ်တဲ့သူနဲ့ ကွေကွင်းတာ၊ နာမကျန်းဖြစ်တာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးတာ စတဲ့ အခြေအနေ တွေမှသာ ဒုက္ခကြုံရတာ။

ဒါကြောင့် ချမ်းသာသုခက များများ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခက နည်းနည်း၊ ဒီလိုထင်စရာ ရှိတယ်။ အဲဒီလို ထင်ကြလို့ပဲ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ဘဝကို စွဲလမ်းတပ်မက်နေ ကြတာပေါ့ ။

သို့သော် ဗုဒ္ဓဝါဒအရတော့ ဒုက္ခကို ဆင်းရဲခြင်းလို့ပဲ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုထားတာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ထပ် ၂ ခု ရှိသေးတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းကတော့ ရှင်းပါတယ်။ မြန်မာပြည်က လူတွေဆို အထွေအထူး တောင် ရှင်းပြနေစရာ လိုမယ် မထင်ဘူး။ မျိုးစုံသော ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြုံနေရတာ။ လူတိုင်း ကြုံရမဲ့ သဘာဝတရားအနေနဲ့ဆိုလည်း အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ ခွဲခွာရခြင်း၊ ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရဘဲ မဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာခြင်း၊ ဒါတွေအကုန်လုံးဟာ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်တယ်။

နောက်ရှုထောင့်တစ်ခုကတော့ "မတည်မြဲခြင်း၊ တည်မြဲအောင် လုပ်လို့မရ ခြင်း" ဟာလည်း ဒုက္ခပဲလို့ ဆိုတယ်။

ဥပမာ ကိုယ်သိပ်ကြိုက်တဲ့ အစားတစ်ခု စားရတယ် ဆိုပါတော့။ အပေါ်ယံကြည့်ရင် ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ အရသာရှိတာ၊ စားချင်တာ စားလိုက်ရ တာကိုး။

သို့သော် အတွင်းကျကျ ကြည့်မယ်ဆို ပူလောင်နေရတာ။ ဘယ်လောက် ကောင်းတဲ့ အရသာဖြစ်ဖြစ် အကြာကြီး တည်မြဲနေအောင် ထားလို့မရဘူးလေ မြိုချလိုက်လို့ လျှာနဲ့ အစားအစာနဲ့ မထိတွေ့တော့ဘူး ဆိုတာနဲ့ ကောင်းတဲ့အရသာက ပျောက်သွားတာပဲကိုး။

စားချင်တဲ့စိတ်ကလည်း ပူလောင်ရတယ်။ စားနေတုန်းမှာလည်း

ကုန်သွားမှာ စိုးနေရလို့ ပူလောင်ရတယ်။ စားပြီးသွားတော့လည်း ထပ်စားချင်လို့ ပူလောင်ရတယ်။ ဒီတစ်ခု ဆန္ဒပြည့်သွားရင်လည်း နောက်ထပ် နောက်ထပ် အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အတွေးအကြံ၊ ဒီအာရုံတွေနောက်ကို လိုက်နေရတယ်။

Hedonic treadmill လို့ ခေါ်တယ်။ လမ်းလျှောက်စက်ပေါ် ပြေးနေရသလိုပဲ။ ပြေးသာ ပြေးနေတယ်၊ ဘယ်မှ မရောက်ဘူး။ ဆိုလိုတာက ဒီချမ်းသာသုခတွေ နောက်ကို လိုက်နေပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ အလိုပြည့်တယ်ရယ် မရှိဘူး။ ပူလောင်နေရတာပဲ။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ အလိုဆန္ဒပြည့်ခြင်း မဟုတ်ဘူး။ အလိုဆန္ဒ မရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် နည်းပါးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည့်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိနိုင်လို့ပါ။ ခဏပဲ ပြည့်လိုက်တာလေ။ တော်ကြာနေတော့ နောက်တ ထပ်လိုချင်တာ ပဲမို့လား။

နောက်ဆုံးရှုထောင့်ကတော့ "ခန္ဓာ ၅ ပါးကို စွဲလမ်းနေရတာ"လည်း ဒုက္ခ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ (ပါဠိလို ဥပဒါနက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။)

ခန္ဓာ ၅ ပါးဆိုတာ အလွယ်ပြောရရင် ကိုယ်နဲ့စိတ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ Mind&Body ကို ပြောတာပါ။ အဲဒါကို စွဲလမ်းနေတာကလည်း ဒုက္ခဖြစ်စေတယ်။

ငါ၊ ငါ့ဟာ၊ ငါပိုင်တာ၊ ငါ့ကိုများ ပြောရဲတယ်၊ ငါနဲ့ တူသလား၊ တန်သလား၊ ငါလိုလူ စတဲ့ စတဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို ဖြစ်လာစေတာ အဲဒီစွဲလမ်းမှုကြောင့်ပဲကိုး။

တချို့ဆို မာနသိပ်ကြီးတယ်။ သူများအောက်မကျအောင် ကြိုးစားတယ်။ ဒီအထိက ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွန်ကဲလာတဲ့အခါ ဘဝင်မြင့်လာတယ်။ ဂုဏ် မောက်လာတယ်။ လက်မ ထောင်လာတယ်။ တစ်ချိန်ကျ ကိုယ်မာန်တက်ခဲ့တဲ့အရာ တွေ မရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့အခါ သူများထက် ပိုပြီး စိတ်ပင်ပန်းရတယ်။ အခြေအနေကို လက်သင့်မခံနိုင်ဘူး။ ဘာလို့ဆို ငါ ဆိုတဲ့ မာန သိပ်ကြီးလွန်းတာကိုး။

ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုလည်း ဒီလိုပဲ။ ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာ ပြောသလိုပေါ့။ တန်ဖိုးကြီး နာရီတစ်လုံး ပျောက်သွားတယ်။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ "ငါ့" နာရီ ပျောက်သွားတာဆို တော့မှသာ စိတ်ထိခိုက်ကြတာ။

ငါ ကျန်းမာတယ်။ ငါက နုပျိုတယ်။ လှပတယ်။ ငါက နာမည်ကြီးတယ်။ Follower များတယ်။ ငါက ပညာတတ်တယ်။ ဒီလိုအတွေးတွေဟာလည်း လူကို သိပ်ပင်ပန်းစေတယ်။ မရခင်မှာလည်း မဟုတ်တဲ့ နည်းတွေနဲ့ ကြိုးစားမိတတ်တယ်။ ရပြီးသွားရင်လည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှာ ကြောက်ရ။ တကယ်ဆုံးရှုံးရရင်လည်း ပူ

လောင်ရတယ်။

ဒါကြောင့် ဒုက္ခနည်းချင်ရင် "ငါ" ဆိုတဲ့ စွဲလမ်းမှုကို လျှော့ဖို့ လိုတယ်။ ကိုဗစ်နဲ့ နမူနာပေးရရင် ဒီရောဂါပိုးက လူတွေဆီကို ညီတူညီမျှ ရောက်လာတာပဲ။ သို့သော် ကိုယ်ခံအား ကောင်းတဲ့လူနဲ့ မကောင်းတဲ့လူ၊ သတိရှိရှိ ကာကွယ်တဲ့သူနဲ့ မကာကွယ်တဲ့သူ ရောဂါ ဖြစ်တာချင်းကျ မတူဘူး။

အဲဒီလိုပဲ၊ ဘဝမှာ စိတ်ထိခိုက်နာကျင်စရာ ကိစ္စတွေဆိုတာ လူတိုင်းကြုံရတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ရတာ၊ မရတာ၊ ရခဲ့ရင်တောင် အတိမ်အနက်ချင်းကျ မတူကြဘူး။

ပင်ကိုယ်စိတ်အခံ၊ ကိုယ်တိုင်က ဘယ်လိုကုစားသလဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အကူအညီတွေ ရသလား စတဲ့ အကြောင်းရင်းပေါင်းမြောက်များစွာ ရှိတဲ့အနက် တစ်ခုကတော့ ဘယ်လောက်ထိ စွဲလမ်းမှုများသလဲ ဆိုတဲ့အချက်ပဲ။

စွဲလမ်းမှုများရင် စိတ်ဒဏ်ရာရတာ များတယ်။ စွဲလမ်းမှုနည်းရင် စိတ်ဒဏ်ရာ နည်းနည်းနဲ့ ရှေ့ဆက်နိုင်မယ်။

ဥပမာ ပစ္စည်းဥစ္စာအပေါ် စွဲလမ်းလွန်းတဲ့သူက ဒါတွေ ပျက်စီးသွားရင် အရူးပြိုးပြတ် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ငါဆိုတဲ့ မာန သိပ်ကြီးလွန်းရင် ဘာမဟုတ်တဲ့ စကားလေး ပြောခံရရင်တောင် တနုံ့နုံ့နဲ့ ခံစားနေရတတ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ကို သိပ်စွဲလမ်းနေရင်လည်း သူနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့အခါ မအိပ်နိုင် မစားနိုင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ကျွန်တော် ခုနောက်ပိုင်း စာတွေရေးတဲ့အခါ မူတစ်ခု ထားထားတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ငါ လုပ်နိုင်တာကိုပဲ သူများကို တိုက်တွန်းမယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီစာကို ရေးမယ်လုပ်တော့ အတော်စဉ်းစားရတယ်။ ဘာလို့ဆို ကိုယ့်မှာလည်း အစွဲအလမ်းပေါင်း မြောက်များစွာနဲ့ကိုး။

သို့သော် တချို့လူတွေထက်စာရင်တော့ အစွဲအလမ်း အတော်နည်းတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်မိတယ်။ နောက်ပြီး စွဲလမ်းမှုဆိုတာ လုံးဝမရှိတော့အောင် လုပ်ဖို့ အတော်ခက်မယ်။ ဒါပေမဲ့ Universal truth ကတော့ "စွဲလမ်းမှုနဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုဟာ ပြောင်းပြန်အချိုးကျတယ်" ဆိုတာပဲ။ စွဲလမ်းမှုကို လျှော့ချနိုင်လေလေ၊ စိတ်အေးချမ်းမှု မြင့်တက်လာလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချ နိုင်ကြဖို့ပဲ ရည်ရွယ်ပြီး ရေးလိုက်တာပါ ။

ဒီလိုဆို ဘဝမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ စိတ်ထိခိုက်နာကျင်စရာတွေ ကြုံရတဲ့အခါ အရင်ထက်စာရင် ခံနိုင်ရည် ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ထရော်မာတွေ နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

အနှစ်ချုပ်ရရင်တော့

- **ဆင်းရဲခြင်းသည် ဒုက္ခ၊**
- **မတည်မြဲခြင်း၊ တည်မြဲအောင် လုပ်လို့မရခြင်း၊ အစိုးမရခြင်းကလည်း ဒုက္ခ၊**
- **စွဲလမ်းနေရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခ ဖြစ်တယ်။**

ပထမရှုထောင့်က လူတိုင်း နားလည်လွယ်တယ်။ နောက် ၂ ခုကတော့ အပေါ်ယံကြည့်ရင် မသိနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်အတွင်းထဲကို ဝင်ကြည့်မှသာ သိနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်လို ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံကတော့ ဒုက္ခ ၃ မျိုးလုံး ကြုံကြရပြီး၊ တိုးတက် တဲ့နိုင်ငံက ဘဝအခြေအနေ မြင့်မားတဲ့ လူတွေကတော့ ပထမဒုက္ခ နည်းတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ ဘဝကို ဆင်းရဲတယ်လို့ ပြောရင် သိပ်လက်မခံကြတာ။ ချိုမြိန်တဲ့ အခိုက်အတံ့တွေက ပိုများသလို ဖြစ်နေတာကိုး။

အတွင်းကျကျ သတိထားကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ပျော်နေတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရဲ့ အောက်မှာ ပူလောင်နေရတာကလေးကို ခံစားမိလာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဒုက္ခဆိုတာကို အဆင့်မြင့်မြင့် နားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်းဟာ လောကဓံတရားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးသော ပြင်ဆင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

၂၁.၅.၂၀၂၃

ကိုးကား

ဥပဒါနက္ခန္ဓာ တရားတော် - ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ကြီး အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

Dukkha in Buddhist Psychology - Rev. Nandacara (ဦးဇင်း နန္ဒာစာရ)

ကောင်းတာလုပ်ရမှာ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း

သဒ္ဓါဆိုတာကို ယုံကြည်မှု (Faith) လို့ ဘာသာပြန်ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ အသိဉာဏ်ကို ယုံကြည်တာပေါ့။ နောက်အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုအနေနဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ် လုပ်ရမှာ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း လို့လည်း ဖွင့်ဆိုနိုင်သေးတယ်။ သဒ္ဓါကြည်လင်တယ်၊ သဒ္ဓါတရား ထက်သန်တယ် ဆိုတာတွေက အဲဒီအဓိပ္ပါယ်နဲ့ သုံးနှုန်းတာပါ။

ဗုဒ္ဓဝါဒက ယုံကြည်မှုကို အဓိက အခြေပြုထားတာ မဟုတ်လို့ Faith အစား ခုလို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တာကို တစ်ကိုယ်စာအရ ပိုသဘောကျမိတယ်။ လူ့ဘောင်လောကအတွက် ပိုလည်း လိုအပ်တယ်လို့ မြင်တယ်။

လှူချင်တန်းချင်တယ်။ ပေးချင်ကမ်းချင်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ကူညီချင်တယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လိုလေး စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလိုက်ရမလဲ အမြဲတွေးဆနေ တယ်။ အခွင့်အလမ်းပေါ်လာတာနဲ့ လုပ်ပေးတယ်။ သဘောကောင်းတယ်။ ဖော်ရွေ တယ်။ ဒီလိုစိတ်နေစိတ်ထားမျိုး ရှိနေရင် သူနဲ့ ထိစပ်ပတ်သက်ရသူတိုင်း၊ သူရောက် သွားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တိုင်းဟာ အဆင်ပြေ သာယာဖို့ပဲ ရှိလိမ့်မယ်။

ဒါနဆိုတဲ့ လှူတန်းခြင်းကနေ စပြောရအောင်။ နောက်ဘဝ ဒီဘဝမှာ လူထင်ကြီးခံရဖို့ လှူတာက သဒ္ဓါတရား ထက်သန်တယ် ပြောဖို့ ခက်တယ်။ တကယ်တမ်းက ကိုယ့်အလှူကို လက်ခံရတဲ့သူ အဆင်ပြေသွားပါစေ ဆိုတဲ့ မေတ္တာ၊ ကောင်းစားဖို့ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ အခြေခံပြီးပဲ လှူသင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘေးဒုက္ခ ရောက်နေသူတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိတယ်။ တချို့က ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလိုပဲ နေတယ်။ တချို့ကျ အဲဒါတွေကို Low vibe တွေ၊ Negative energy တွေဆိုပြီး ခပ်ခွာခွာ နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာတယ်။ သဒ္ဓါတရား ထက်သန်တဲ့သူတွေကတော့ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့အထဲကနေ မျှဝေတယ်။ လှူတန်းတယ်။

ဆိုလိုတာက ဒီအဖြစ်အပျက်ကို မြင်နေတာချင်း အတူတူပဲ။ တုံ့ပြန်ပုံချင်းကျ မတူတော့ဘူး။ ဘာကွာသွားတာလဲဆိုတော့ “ကောင်းမှုကုသိုလ် လုပ်ရမှာ စိတ်အား ထက်သန်မှု ရှိမရှိ” ကွာခြားသွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Stimulus တူတယ်။ Response မတူဘူး။ ဘာလို့ဆိုတော့ ခံယူချက် သဘောထား လို့ခေါ်တဲ့ Attitude တွေ ကွာကြလို့ပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ Attitude

လေးကို ကောင်းတဲ့ဘက် ညွှတ်ထားနိုင်လေလေ၊ ကိုယ့်ဘဝဟာ တန်ဖိုးပိုရှိလာလေပဲ။

Random Acts of Kindness ဆိုတာ ရှိတယ်။ တကူးတက မရည်ရွယ်ဘဲ သွားရင်းလာရင်း လုပ်မိလိုက်တဲ့၊ လုပ်ပေးဖြစ်လိုက်တဲ့ ကူညီမှုတွေပေါ့။ ဥပမာ လမ်းမသိလို့ လာမေးတဲ့သူကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းပြပေးတာ၊ မုန့်ဝယ်ရင်း မိုး ချုပ်နေသည်ထိ ရောင်းမကုန်သေးတာ သတိထားမိလို့ မြန်မြန်ပြန်စေချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ အကုန်ဝယ်ပေးလိုက်တာ၊ ဆေးဆိုင်က ငွေရှင်းကောင်တာမှာ နွမ်းပါးသူတစ်ယောက် စျေးဆစ်နေတာ တွေ့တဲ့အခါ တတ်နိုင်သမျှ စိုက်ပေးလိုက်တာ စသဖြင့်ပေါ့။

မွေးနေ့မှာ အလှူလုပ်ရတာ၊ ငှက်လွှတ်ရတာ၊ ကြောင်ဂေဟာ၊ ခွေးဂေဟာမှာ အစာသွားကျွေးရတာက လွယ်တယ်။ မွေးနေ့လေးတော့ ဒီလောက်လုပ်ဦးမှပေါ့ ဆိုတဲ့အတွေး ရှိကြတာကိုး။ တချို့လည်း ဖေ့စ်ဘွတ်ပေါ် ပြန်တင်ပြီး ကြွားဝါလိုတဲ့ စိတ် ရှိကောင်းရှိမယ်။

ခုနက Random Acts of Kindness ကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကြောင့် တစ်ဖက်သား အဆင်ပြေသွားပါစေ၊ ငါ ကောင်းတာလေးတွေပဲ လုပ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရား ရှိမနေဘဲ လုပ်လို့ကို မရဘူး။ ရုတ်တရက် မြင်လိုက်ရတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ ကူညီပေးရတာကိုး။ လူလည်း မသိဘူး။ Vlog ရိုက်ပြီး ပြန်တင် ဖို့လည်း ကင်မရာတွေ ပါမလာဘူး။ တကယ့်ကို စေတနာသန့်သန့်နဲ့မှ လုပ်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလဆိုတာမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ ငါးပါးသီလနဲ့တင် ရပ်မနေဘဲ တကယ့်အနှစ် သာရအနေနဲ့ ပြောရရင် သီလဆိုတာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်ခြင်းနဲ့၊ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဆေးကုသတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက် သူ့အလုပ်သူ ကောင်းကောင်းမလုပ်ရင် လူနာတွေ ဘယ်လောက် နစ်နာရသလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒါဆို ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် လုပ်ဖို့၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ကျေဖို့ ပျက်ကွက်ခြင်းဟာလည်း အပြစ်ကြီးတယ်ဆိုတာ သိနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သီလထိန်းတယ်၊ ဆောက်တည်တယ် ဆိုတာမှာလည်း ကုသိုလ် ရဖို့၊ နောက်ဘဝ ကောင်းစားဖို့ အခြေပြုပြီး လုပ်တာထက်စာရင် သဒ္ဓါတရားကို ပြုစုပျိုးထောင်ထား၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေကို အခြေခံထားပြီးမှ ရှင်သန်နေထိုင်တာက အဓိပ္ပါယ် ပိုရှိပါတယ်။

ဒီလိုဆို ကိုယ်ဆေးကုတဲ့အလုပ်၊ စာရေးတဲ့အလုပ်၊ စျေးရောင်းတဲ့အလုပ်၊

စာသင်တဲ့အလုပ် စတဲ့ အသက်မွေးကျောင်း အလုပ်တွေမှာကအစ စေတနာအပြည့်နဲ့ လုပ်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ ရှင်သန်နေရတဲ့ အဓိပ္ပါယ် (Sense of purpose) ရှိလာသလိုလည်း ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဖြင့် အဲဒီလို ကောင်းတာ လုပ်ရမှာ စိတ်အားထက်သန်နေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ စိတ်အညစ်အကြေး ၇ ခုကို ဖယ်ရှားရပါလိမ့်မယ်။

၁။ ကိုယ့်အကျိုးအစား အများအကျိုး
၂။ နှမြောတွန့်တိုမှုအစား ပေးကမ်းမျှဝေမှု
၃။ ဒေါသအစား မေတ္တာ၊ ကရုဏာ
၄။ မေ့လျော့နေခြင်းအစား သတိရှိခြင်း
၅။ ပျံ့လွင့်နေမှုအစား ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေခြင်း
၆။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းအစား ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း
၇။ မနာလိုမှုအစား မုဒိတာတရားတို့ကို အစားထိုးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂင် ၈ ပါးမှာ ပါတဲ့ သမ္မာဝါယမ (မှန်သော အားထုတ်မှု - Right Effort) ဆိုတာ အဲ့ဒါပါပဲ။

- **ဖြစ်ပြီးသား ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဆက်ဖြစ်နေအောင်**
- **မဖြစ်သေးတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင်**
- **ဖြစ်ပြီးသား မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်တော့အောင်**
- **မဖြစ်သေးတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်မလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း ဟာ သမ္မာဝါယမ ဖြစ်ပါတယ်။**

အဲဒီအခါ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်က ကောင်းတာတွေပဲ လုပ်ချင်လာတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေနဲ့ ရင်းနှီးလာမယ်။ ယဥ်ပါးလာမယ်။ တကယ်လည်း ကောင်းဆားတာတွေပဲ လုပ်ဖြစ်လာမယ်။

စိတ်နဲ့ ရုပ်၊ Attitude နဲ့ Action က အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုရှိတယ်။ အကျိုးပြုတယ်။

ဆိုလိုတာက စိတ်က ကောင်းတာတွေပဲ လုပ်ချင်လာတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ စေ့ဆော်မှုကြောင့် လက်တွေ့လုပ်ဖြစ်လာသလို၊ အဲဒီလို လုပ်ပါများလာတဲ့အခါ မှာလည်း စိတ်က ပီတိဖြစ်တယ်။ ချမ်းသာတယ်။ ပိုပိုပြီးတော့ လုပ်ချင်လာတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို တိမ်းညွတ်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လည်း လောကမှာ အကောင်းဆုံးသော ဥစ္စာပစ္စည်းဟာ သဒ္ဓါ တရားဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ပြောခဲ့တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ပိုကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာကြီး ဖြစ်လာဖို့ ကောင်းတာလုပ်ရမှာ စိတ်အားထက်သန်နေတဲ့ လူတွေ ခပ်များများ လိုအပ်ပါတယ်။ သူ့မျက်စိရှေ့ မြင်သမျှ အပျက်အစီး၊ အယိုအယွင်းတွေကို ပြုပြင်ဖို့ ဘယ်တော့မှ နောက်မတွန့်၊ မတွေဝေ၊ မလေးလံနေတဲ့သူတွေပေါ့။

၂၈.၅.၂၀၂၃

လူဖြစ်ရကျိုးနပ်စေဖို့

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆို ရှင်သန်ရတုန်းခဏမှာ တန်ဖိုးရှိရှိ နေသွားနိုင်င်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအတွက် လိုအပ်မဲ့ အချက် ၅ ချက်ကို မျှဝေပါရစေ။

၁။ ကိုယ်ချင်းစာတရား

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဆောက်တည်လေ့ရှိကြတဲ့ ၅ပါးသီလ ဆိုတာ တကယ်တော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို အခြေခံတာပါပဲ။ ကုသိုလ်ရဖို့ စောင့်ရတာလို့ပဲ မှတ်နေကြပြီး တစ်ခုစီရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း တိတိကျကျ သိမနေကြတဲ့အခါ ငါးပါးသီလတော့လုံသလို ရှိပေမဲ့ လူကောင်းသူကောင်းတွေ တော့ ဖြစ်မနေကြဘူး။

ဥပမာ သူတစ်ပါးပစ္စည်းတော့ မခိုးပေမဲ့ သမ္မာအာဇီဝအလုပ်နဲ့ အသက်မမွေးတာ၊ မွေးရင်လည်း ဈေးတင်ရောင်းတာ၊ အလုပ်ကို ခိုလုပ်တာ စသဖြင့်ပေါ့။ မုသားစကားတော့ မပြောဘူး။ ဒါပေမဲ့ မာယာအပြည့်၊ ဟန်ဆောင်မှုအပြည့်နဲ့ မရှိတာကို အရှိလုပ်၊ ရှိတာကို မရှိဘူး ပြောနေကြရော။

ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ နေထိုင်မယ်ဆို ဆေးလိပ် မသောက်တတ်တဲ့သူနားမှာ ဆေးလိပ်မသောက် တော့ဘူး။ ငါသာ ဘယ်ဘာသာ ကိုးကွယ်လို့၊ ဘာလူမျိုးမို့လို့၊ ဘယ်လို လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုမျိုး ရှိလို့ ခွဲခြားခံရမယ်ဆို ကြိုက်ပါ့မလား စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ သူများတွေကိုလည်း ခွဲခြားဆက်ဆံမိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ငါသာဆို အဲ့လိုလုပ်ရင် ကြိုက်ပါ့မလား ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး ရှိနေဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူဖို့

ကိုယ့်ကြောင့် ဘယ်သူမှ မထိခိုက်အောင် နေထိုင်ခြင်းသည် ကိုယ်ချင်းစာတရား ဆိုရင် နောက်တစ်ဆင့် လုပ်ဖို့လိုတာက ကိုယ့်ကြောင့် လူတွေ ဝန်မပိုစေဖို့ပါ။ ကလေးဘဝကဆို ကျွန်တော်တို့တွေ လူကြီးမိဘအပေါ် မှီခိုရတယ်။ စားတာ သောက် တာ၊ အညစ်အကြေးစွန့်တာကအစ။ အဲ့လိုကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထမင်းစားတတ်လာတယ်။ အဝတ်ဝတ်တတ်လာတယ်။ အမှီအခို ကင်းလာတယ်။ နောက်တော့ ကိုယ့်ဝင်ငွေ ကိုယ်ရှာပြီးပါ ရပ်တည်တော့တယ်။ ဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူတာ။ ကိုယ့်ကြောင့် လူတွေ ဝန်မပိုစေတာမျိုးပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်မယ်။ ဒါမှ ဘေးလူတွေ ကိုယ်ညစ်ပတ်လို့ စိတ်ရှုပ်ရတယ် ဆိုတာမျိုး မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး

ကိုယ်ဂရုစိုက်မယ်။ အတူနေတဲ့သူတွေ ပြုစုရတာ သက်သာသွားမယ်။ (ရောဂါဖြစ်တတ်တဲ့သူတွေကို ပြောလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ရောဂါက ဘယ်သူမဆိုလည်း ဖြစ်တာပဲ။ ဖြစ်ရင် ဘေးလူတွေကို ပြုစုခိုင်းရတာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ နေထိုင်မှုက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ဖို့ လိုတယ် ပြောလိုရင်းပါ။)

၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်ဖို့

ရှေ့ ၂ ဆင့်က သူများကို ဒုက္ခမပေးမိအောင် နေထိုင်တာ။ တတိယအဆင့်က အစလို့ သူများကို အကျိုးပြုနိုင်၊ ကူညီနိုင်ဖို့ ဖြစ်သွားပါပြီ။ မဟုတ်တာ မလုပ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ ဟုတ်တာတွေလည်း လုပ်သွားဖို့ လိုသေးတာကိုး။

ကိုယ်တောင်မှ ထမင်းမဝဘဲ သူများကို ထမင်းကျွေးနိုင်ဖို့ ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ လူတစ်ယောက် ပစ်လဲသွားတယ်။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း မတတ်ထားဘဲ အသက် ကယ်လို့ မရဘူး။ ဆိုလိုတာက သူများကို "တစ်ခုခု" ပေးနိုင်ဖို့ဆိုရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်မှာ "တစ်ခုခု" ရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပညာ၊ ငွေကြေး၊ လုပ်အား စသဖြင့် ပေါ့။ အဲဒါတွေ ရှိထားတဲ့သူတွေက ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် ကူညီနိုင်ကြတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အသက်မွေးစရာ ပညာတစ်ခုခု သင်ရမယ်။ လောကကြီးကနေကိုယ့်ကို ပိုက်ဆံပေးဖို့ လုံလောက်တဲ့ စွမ်းရည်တစ်မျိုးမျိုးပေါ့။ ဘယ်သူကတော့ အလကား လာပေးပါ့မလဲ။ စာရေးပြီး အသက်မွေးမလား။ ဆရာဝန်လုပ်မလား၊ ဝန်ထမ်းလုပ်မလား။ အနုပညာ ဖန်တီးမလား။ တစ်ခုခုတော့ တတ်ထားဖို့ လိုမယ်။

နောက်ပြီး ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှုလည်း အရေးကြီးတယ်။ ငွေရှာ ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း မစီမံတတ်ရင်လည်း မချမ်းသာနိုင်ဘူးကိုး။ ဒီတော့ အသက်မွေးပညာ ရယ်၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ပညာရယ်ကတော့ ဘယ်သူမဆို တတ်ထားဖို့ လိုမယ်။ ဒါမှ အများကို ပြန်ကူညီပေးနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မယ်။

၄။ မေတ္တာ

ကိုယ်ချင်းစာတရားကို အုတ်မြစ်ချမထားရင် သူက ငွေကို ရတဲ့နည်းနဲ့ ရှာတော့မှာပဲ။ ချမ်းသာချင် ချမ်းသာလိမ့်မယ်။ သို့သော် သူ့ငွေတွေက သွေးတွေ ပေနေမယ်။ မျက်ရည်တွေ စွန်းနေမယ်။

အဲ့လိုပဲ ပိုက်ဆံတွေတော့ ရှိလာပြီ။ ပညာတွေလည်း တတ်လာပြီ။ အပေါ်က နေ မေတ္တာတရားနဲ့ အုပ်မထားရင်လည်း အဲဒီပိုက်ဆံ၊ အဲဒီပညာတွေက သူ့အတွက်၊ သူ့မိသားစုအတွက်၊ သူ ချမ်းသာပြီးရင်း ချမ်းသာဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်နေမှာပဲ။ ဒါကြောင့်

တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝတစ်ခု ရဖို့ မေတ္တာတရားဟာလည်း လိုအပ်တယ်။

၅။ စိတ်ဓါတ်သတ္တိ

သတ္တိဆိုလို့ တိုက်ရဲခိုက်ရဲ သတ်ရဲဖြတ်ရဲမှ သတ္တိမဟုတ်ဘူး။ မှန်တဲ့ဘက်က ရပ်တည်ရဲတာ၊ မှန်တာကို လုပ်ရဲတာ၊ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ပြောရဲတာ၊ မတရားမှုကို လက်သင့်မခံတာတွေဟာလည်း သတ္တိပါပဲ။ ပိုပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ သတ္တိမျိုးပေါ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဆို သူ့ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို ပွားများကြတယ်။ အတုယူကြတယ်။ ကိလေသာကင်းတယ်။ မှန်ရာကိုပဲ ပြောတယ်။ ပူဇော်အထူးကို ခံယူထိုက် တယ် စသဖြင့်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓါတ်သတ္တိနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း သိပ်အတုယူစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၅၀၀ ကျော်လောက်က အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဇာတ်ခွဲခြားတဲ့ စနစ်ဟာ အတော်လေးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှိခဲ့တယ်။ ဇာတ်နိမ့်တဲ့ သူဆိုရေတွင်းတောင် အတူသုံးခွင့်မရှိတာမျိုးတွေပေါ့။

အဲဒါကို "လူတစ်ယောက်ရဲ့ အဆင့်အတန်းဟာ ဘယ်လိုအမျိုးဇာတ်မှာ မွေးဖွားတယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ သူ့လုပ်ရပ် ကုသိုလ် အကုသိုလ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်" ဆိုတဲ့ ဟောကြားချက်ဟာ ဘယ်လောက် တော်လှန်တဲ့ အတွေးအခေါ်လဲ။ ဘယ်လောက် တောင် ရိုက်ခတ်သွားမလဲ။ ဘယ်လောက်တောင် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်သံတွေ ခံခဲ့ရမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အများက ဒီလိုမို့လို့ ကိုယ်လည်း အဲ့လို လိုက်ပြောမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မဆိုင်သလို အသံတိတ်နေမယ် ဆိုတာမျိုး မလုပ်ခဲ့ဘူး။

လူဟာ ပညာတတ်နေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ မှန်တာကို မှန်တဲ့အတိုင်း၊ ကိုယ်ယုံကြည်ရာကို ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ပြောရဲ၊ ဆိုရဲ၊ ရပ်တည်ရဲဖို့လည်း လိုသေးတယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း သိမ်ဖျင်းတဲ့ဘဝ၊ နုံချာတဲ့ သမိုင်းကြောင်းမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်သွား ရတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတဲ့၊ တန်ဖိုးရှိမရှိ စစ်ထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ နောက်ဆုံးအချက်က စိတ်ဓါတ်သတ္တိလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သတ်မှတ် ချက်ချင်းတော့ တူမှာမဟုတ်ဘူး။ လူဖြစ်တုန်းခဏ ပျော်မယ် ပါးမယ်၊ စည်းစိမ်ခံစား မယ်၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပိုက်ဆံချမ်းသာချမ်းသာ ပြဿနာမရှိဘူး၊ ကိုယ့်ကြောင့် ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုဒုက္ခရောက်ရောက် အေးဆေးပဲ ဆိုတဲ့သူတွေလည်း ရှိမှာပါ။

ကျွန်တော့်တစ်ကိုယ်ရည်စာအတွက်တော့ ဒီလောကထဲ ကိုယ်

ရှင်သန်သွားတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ကိုယ့်ကြောင့် မျက်ရည်ကျရသူထက် ပျော်ရွှင်ရတဲ့သူ အရေအတွက် က ပိုများနေဖို့၊ ကမ္ဘာတို့၊ နိုင်ငံတို့ကို မကယ်တင်နိုင်ရင်တောင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အဝန်းအဝိုင်းက လူတွေကို ကူညီပေးနိုင်ဖို့၊ ရှင်နေချိန်မှာရော၊ တစ်ချိန် သေသွားတဲ့ အခါမှာပါ ကိုယ့်မျိုးဆက်၊ ကိုယ့်မိသားစုဝင်တွေက ဂုဏ်ယူနေရဖို့၊ မရှက်နေရစေဖို့ ဆိုတဲ့ ပေတံ ၃ ချောင်းနဲ့ တိုင်းချင်ပါတယ်။

အဲ့လို ရှုထောင့်ကနေ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အခုမျှဝေခဲ့တဲ့ အချက် ၅ ချက်နဲ့ အဆင့်ဆင့်တည်ဆောက်ပြီး တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်သွားကြဖို့ လိုပါတယ်။

၂၈.၃.၂၀၂၂

စိတ်ကို ပိုင်းခြားသိမြင် နားလည်နိုင်ဖို့

စိတ်ဆိုတာ အင်မတန် လျင်မြန်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ မွေးကတည်းက သေသည့်ထိ စိတ်တွေဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အကြားအလပ်မရှိ မရပ်မနား ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

အဲဒါကို ပိုပြီး အသေးစိတ်ကျကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ဖို့အတွက် ဒီဖြစ်စဉ်လေးနဲ့ ဥပမာပေးပါမယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အဆိုပြိုင်ပွဲတစ်ခု လာပြိုင်တယ်။ အရင်ဆုံး ဒီအဆောက် အအုံရဲ့ ခြံဝင်းထိပ်မှာ လုံခြုံရေးနဲ့ တွေ့ရမယ်။ သူကမှ ID တွေ ဘာတွေ စစ်ဆေးမယ်။ ဟုတ်တယ် မှန်တယ်ဆို ဧည့်လက်ခံတဲ့နေရာ (Reception) ဆီ ခေါ်လာမယ်။ Reception က ဒီလူကို လက်ခံမယ်။ အချက်အလက်တွေ ဘာတွေဖြည့်ပြီး မှတ်တမ်းတင်မယ်။ ဒီလူဟာ ပြိုင်ပွဲဝင် ဆိုတာကိုပဲ သိမယ်။ အသံကောင်းသလား မကောင်းဘူးလား သူ မသိဘူး။ သူ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတဲ့အခါ အသံစစ်ဆေးတဲ့အခန်းဆီ ပို့မယ်။ သူက ဆိုတတ်တာ သေချာပြီဆို စင်ပေါ် တင်ပေးမယ်။ အဲဒီမှာ စင်အောက်က ပရိသတ်က ခံစားနားထောင်မယ်။ နှစ်သက်တယ်ဆို အားပေးမယ်၊ မနှစ်သက်ဘူးဆို လှောင်မယ် စသဖြင့် တုံ့ပြန်ကြမယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ဆိုတာ ဒီဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဖြစ်နေတာပဲ။ ပြင်ပမှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ တွေးစရာ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၆ ပါး ရှိတယ်။ ခုနက အဆိုပြိုင်ပွဲ လာပြိုင်တဲ့ လူတွေပေါ့။

ဒီအာရုံတွေ ကျွန်တော်တို့ဆီကို ဝင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ သတိက ယူပေးမှ ရတယ်။ စဉ်းစားကြည့်လေ။ တစ်ခါတလေ သတိကပ်မထားရင် မျက်စိရှေ့ရှိနေလည်း မမြင်ဘူး။ သီချင်းသာ ဖွင့်ထားတယ်။ မကြားဘူး။ အစားစားရင်း ရုပ်ရှင်ကြည့်တယ်ဆို ရုပ်ရှင်ကို သတိက ရောက်နေတော့ စားတဲ့အရသာ ဘာမှန်းမှ မသိလိုက်တာ။ အထိအတွေ့ဆို အထင်ရှားဆုံးက လေရှူတာပေါ့။ စက္ကန့်မလပ် ဒီလေနဲ့ ဒီနှာသီးဖျား ထိနေပေမဲ့ ဘယ်နှခါများ သတိထားမိလို့လဲ။ ဒါကြောင့်လည်း သတိမမူ ဂူမမြင် ဆိုပြီးတောင် ပြောကြသေးတာ။

သဘောက ဒီအာရုံတွေနဲ့ ထိတွေ့နေပေမဲ့ သတိကပ်မထားရင် ဘာမှမသိဘူး။ ဒါကြောင့် သတိသည် အာရုံကို ယူဆောင်ပေးတဲ့သဘော၊ စိတ်ကို အာရုံနဲ့ ထိတွေ့ ဆုံစည်းစေတဲ့သဘော ရှိတယ်။

အဆိုပြိုင်ပွဲလာပြိုင်သူကို Reception က ပြိုင်ပွဲဝင်အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်သလိုမျိုး ဒီအာရုံကို စိတ်က သိပေးတယ်။ မြင်ရင် မြင်တယ်။ ကြားရင် ကြားတယ်။ အနံ့ရရင် ရတယ်။ ထိရင် ထိတယ်ပေါ့။ သူက ဘာမှ အကဲမဖြတ်ဘူး။ မစစ်ဆေးဘူး။ မဆုံးဖြတ်ဘူး။ သိတဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် အသိစိတ် (Consciousness) ဆိုတာသည် အာရုံကို သိတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။

သူကနေ သိလိုက်တာကိုမှ Perception လို့ခေါ်တဲ့ သညာက အသစ်ဆို ထပ်မှတ်တယ်။ အာရုံအဟောင်းဆို အတိတ်က မှတ်သားခဲ့ဖူးတာတွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်တယ်။ အဲဒီအပေါ် အခြေခံပြီးမှ ခံစားမှု ဝေဒနာ (Feeling) ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။

ဥပမာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဓါတ်ပုံကို မြင်ရင် အသိစိတ်က မြင်ရင် မြင်တယ်ပဲ သိတယ်။ သညာမှာတော့ သူ့ကို ချစ်စရာကောင်းတယ်လို့ မှတ်ထားတဲ့သူ ရှိမယ်။ မုန်းစရာကောင်းတယ်လို့ မှတ်ထားတဲ့သူ ရှိမယ်။ အဲ့လို မှတ်သားထားတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုက မတူဘူး။ တစ်ယောက်က ချစ်ခင်တဲ့ခံစားမှု ပေါ်မယ်။ တစ်ယောက်ကတော့ ရွံရှာမုန်းတီးတဲ့ ခံစားမှု ပေါ်မယ်။

အကြားဆိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက် ပရိတ် ရွတ်သံ ကြားလိုက်တာနဲ့ စိတ်က ကြည်လင်သွားတယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ ဒီအသံကို နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်လို့ မှတ်သားထားလို့။ တခြားဘာသာဝင်တွေအတွက်က ဒီအသံသည် သာမန်ပဲ။

ဒူးရင်းသီး ကြိုက်တဲ့သူက အဲ့ဒီအနံ့ ရတာနဲ့ နှစ်သက်တယ်။ စားချင်လာတယ်။ မကြိုက်တဲ့သူကျ ဒီအနံ့ကိုပဲ စိတ်ပျက်တယ်။ နှာခေါင်းပိတ်တယ်။

ဒါကြောင့် သညာသည် အာရုံကို မှတ်သားပေးတဲ့ သဘော၊ အကဲဖြတ်ပေးတဲ့ သဘော ရှိပြီး ဝေဒနာကတော့ အာရုံကို ခံစားတဲ့သဘော ရှိတယ်။

အဲဒီခံစားမှုအပေါ် မူတည်ပြီးမှ သင်္ခါရဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုက လိုက်လာတယ်။ ကိုယ့်ကို ချီးကျူးထားတဲ့ ပို့စ်တစ်ခု ဖတ်ရရင် စိတ်က နှစ်သက်တယ်။ နှစ်သက်တော့ ကျေးဇူးတင်စကား ဆိုတယ်။ ကိုယ့်ကို ဆဲထားတာ မြင်ရင်ကျ စိတ်က ဒေါသဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တော့ ခွန်းတုံ့ပြန်တယ်။ ပြန်ဆဲတယ်။ ဆိုတော့ သင်္ခါရ ဆိုတဲ့ (Mental activity) က အာရုံကို တုံ့ပြန်တဲ့သဘော ရှိတယ်။

ပြန်ချုပ်ရရင်

- **သတိသည် အာရုံကို ယူပေးတဲ့သဘော၊**
- **အသိစိတ်သည် အာရုံကို သိတဲ့သဘော၊**

- သညာသည် အာရုံကို မှတ်သား၊ အကဲဖြတ်တဲ့သဘော၊
- ဝေဒနာသည် အာရုံကို ခံစားတဲ့သဘော၊
- သင်္ခါရသည် အာရုံကို တုံ့ပြန်တဲ့သဘော ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။

ထား။ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က လာဆဲလို့ စိတ်တိုပြီး ပြန်ဆဲလိုက်တယ် တကယ်ဆို တစ်စက္ကန့်တောင် မကြာဘူး။ သို့သော် အဲဒီအချိန်ခဏလေးအတွ မှာ ခု ကျွန်တော် ရေးထားတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးက ဖြစ်ပျက်သွားတာ။

တရားထိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သဘာဝ တရားတွေကို သေချာသိအောင်၊ ပိုင်းခြားရှုမြင်နိုင်အောင်၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်အောင် လေ့ကျင့်နေခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုသိတော့ ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုရင် သတိလက်လွတ်နဲ့ တုံ့ပြန်တာတွေ နည်းသွားတာပေါ့။ ပုံမှန်လူက၊ ကိုယ့်ကို ဆဲတဲ့အသံ ကြားလိုက်ရင် ဒေါသတန်းဖြစ်ပြီး တစ်ခုခု ပြန်လုပ်ပြီးသား ဖြစ်နေရော။ ခုလို ကိုယ့်စိတ်ကို Slow motion နဲ့ မြင် ထားတဲ့ သူကကျတော့ ဒီအသံကို ကြားတယ်။ သညာနဲ့ တိုက်စစ်တယ်။ ဒါ ဆဲ ထားတာမှန်း သိတယ်။ သိတော့ မနှစ်သက်တဲ့ ခံစားချက် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ကနေ ပြန်တုံ့ပြန်ချင်တယ် စသဖြင့် အဆင့်လိုက် အဆင့်လိုက် သတိထားမိနေတဲ့အခါ လက်လွတ်စပယ် မတုံ့ပြန်မိတော့ဘူး။

ဗုဒ္ဓပြောတဲ့ ခန္ဓာ ၅ ပါး ဆိုတာ ဒါတွေပါပဲ။ အပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ အသိစိတ်၊ မှတ်သားမှု၊ ခံစားမှု၊ တုံ့ပြန်မှု ၄ ခုနဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ကို ဆိုလိုတာ။ (Body & Mind ဆိုတာကိုမှ Mind ဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို ၄ ခု ထပ်ခွဲလိုက်တော့ ခန္ဓာ ၅ ပါး ဖြစ်သွားတာ) သတိကတော့ မြင်သာအောင်သာ ရေးလိုက်ပေမဲ့ သူက အာရုံကို ယူပေးတဲ့ နေရာတင်မကဘူး။ ကျန်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ၊ အဆင့်တွေမှာ လည်း ပါနေတယ်ပေါ့။

ဥပမာ စိတ်က သိရင်လည်း သတိလေး ကပ်နေလိုက်။ ကိုယ့်မှာ ဒီလိုမှတ် သားထားမှုတွေ ရှိလို့ ဝေဒနာ ခံစားမှုတစ်ခု ပေါ်လာတယ်ဆိုလည်း အဲဒါလေးကို သတိကပ်နေလိုက်။ ဝေဒနာရဲ့ နောက်ကနေ စိတ်က လှုပ်ခတ်လာပြီ၊ တုံ့ပြန်ချင် လာပြီဆိုလည်း အဲဒါကို သတိက ကပ်နေမှသာ အဆင်ပြေမယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမမှာ သတိက အင်မတန် အရေးကြီးတာ။

သတိဆိုတာ အစောင့်အကြပ်ပဲ။ အစောင့်မရှိရင် အဆောက်အအုံတစ်ခုဟာ လူတကာ ဝင်ချင်တိုင်း ဝင်၊ ထွက်ချင်တိုင်း ထွက်လို့ရတဲ့ ဇရပ်လို ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပဲ၊ ကိုယ့်မှာ သတိလက်လွတ် ဖြစ်နေရင်လည်း ဒေါသဖြစ်စရာ မြင်ရင် ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ ဝမ်းနည်းစရာ မြင်ရင် ဝမ်းနည်းလိုက်၊ တပ်မက်စရာ မြင်ရင်

တပ်မက်လိုက်နဲ့ တစ်နေ့တစ်နေ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေနဲ့သာ ဖြစ်နေရလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ ပြောလာ၊ လေ့ကျင့်လာကြတဲ့ Mindfulness ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်သမျှ စိတ်တွေကို သိနေခြင်း၊ သတိထားမိနေခြင်းကို ဆိုလိုတယ်။ ဒါမှသာ ကောင်းတဲ့ ခံစားချက် (ဝေဒနာ) နဲ့ တွေ့ရင်လည်း တပ်မက်မှု နည်းသွားမယ်။ မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ကြုံဆုံရရင်လည်း ဒေါသ နည်းသွားမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကလည်း Mindful reaction တွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သတိကို လေ့ကျင့်ပါ။ တရားထိုင်ပါ။ အပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ ဖြစ်စဉ်လေးကို ပုံဖော်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ပိုင်းခြားသိနိုင်အောင် လုပ်ပါ။ ဒါဆို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ စိတ်အေးချမ်းလာတာ၊ ကြည်လင်လာတာ၊ တုံ့ပြန်ပုံတွေ ပိုထိရောက် အဆင်ပြေလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၁၇.၇.၂၀၂၂

မုဒိတာအကြောင်း

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ ဥပေက္ခာ၊ ဒီ ၄ ခုကို ဗြဟ္မဝိဟာရတရား၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါးလို့ ခေါ်တယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ "မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား" ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းမှာ ရှိနေဖို့ရာ မလွယ်တဲ့တရား၊ တစ်နည်းအားဖြင့် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူရတဲ့ တရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားတွေက လောကကြီး အေးချမ်းသာယာဖို့အတွက် လိုအပ်သလို၊ တစ်ကိုယ်ရည် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုအတွက်လည်း အရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့စိတ်မှာ ဒေါသတွေ၊ မုန်းတီးရန်လိုမှုတွေ၊ မနာလိုစိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ လောကဓံတရား အကောင်းအဆိုးပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်က အတက်အကျ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကြောင့် အရင်ဦးဆုံး ကာယကံရှင်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပူလောင်ရတယ်။

အဲဒီအပြင် သူတစ်ပါးကိုပါ ဒုက္ခပေးမိတတ်တယ်။ ဒေါသကြောင့် ရန်တွေဖြစ်တယ်။ အမုန်းကြောင့် နှိပ်စက်ညှင်းပန်းတယ်။ မနာလိုစိတ်ကြောင့် သူတစ်ပါးပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ကြံစည်တယ်။ လောကဓံ အကောင်းတရားတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ မာနတွေတက်၊ ဘဝင်တွေမြင့်ပြီး သူများကို နှိမ့်ချစော်ကားမိတယ်။ အဆိုးနဲ့ကြုံတဲ့အခါ ပြိုလဲတယ်။ လောကကြီးကို စိတ်အချဉ်ပေါက်လာပြီး အရွဲ့တိုက်တယ်။ ပြဿနာတွေ ဖန်တီးတယ်။

ဒီအတွက် ဒေါသအစား မေတ္တာ၊ မုန်းတီးမှုအစား ကြင်နာသနားမှု၊ မနာလိုစိတ် အစား မုဒိတာ၊ လှုပ်ခတ်နေတဲ့စိတ်အစား ဥပေက္ခာတရားတွေ ရှိနေအောင် ကြိုးစား ပျိုးထောင်သင့်တယ်ပေါ့။

တစ်ကိုယ်စာအရ ဒီတရား ၄ ပါးကို အလွယ်ဆုံးကနေ အခက်ဆုံး စီထားတယ်လို့ မြင်မိသလို၊ အဆင့်ဆင့် တည်ဆောက်ရတယ်လို့လည်း တွေးမိတယ်။

မေတ္တာသည် ထားရအလွယ်ဆုံး။ ဘယ်လောက်ဒေါသကြီးသူ ဖြစ်ဦးတော့၊ သူ မေတ္တာရှိတဲ့သူဆိုတာ တစ်ယောက်မဟုတ် တစ်ယောက်တော့ ရှိတာပဲ။ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုကျ အခက်ဆုံး။ ကောင်းတာတွေ့ရင် ပျော်သွားတာပဲ။ မကောင်းတာနဲ့ ကြုံရင်လည်း စိတ်ဖိစီးသွားတာပဲ။ ကန်ရေပြင်လို တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ထားနိုင်ဖို့ ဆိုတာ အင်မတန်ခက်တယ်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု အတော်လေး အားကောင်းလာမှ အနည်းအပါး တည်ငြိမ်လာနိုင်တာမျိုး ဖြစ်တယ်။

မုဒိတာကတော့ ဥပေက္ခာလောက် မခက်ပေမဲ့ သူလည်း အတော်ကြိုးစားရတဲ့ အထဲမှာ ပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ခင်တဲ့သူတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေအပေါ် မေတ္တာထားနိုင်ဖို့ လွယ်တယ်။

ကိုယ့်ထက် နိမ့်ပါးသူတွေကို ကရုဏာထားနိုင်ဖို့လည်း လွယ်တာပဲ။ ကိုယ့်ထက် သာနေတာ၊ သာတော့မှာ မြင် နေရင်သာ စိတ်က ဖြစ်လာတော့တာ။

အပြောသက်သက်ကတော့ ရတာပေါ့။ ဝမ်းသာပါတယ်၊ ဂုဏ်ယူပါတယ် ဝေစည်နေအောင် ပြောလို့ ရတယ်။ တကယ်တမ်း ကိုယ့်စိတ်က တကယ်ဝမ်းသာ မသာဆိုတာ ကိုယ်သာ အသိဆုံး။

များသောအားဖြင့် မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်တဲ့သူ၊ အခြေအနေချင်း တူတဲ့သူကိုမှ ဖြစ်တာများတယ်။ သိပ်မြင့်လွန်းသွားရင်လည်း အားကျတယ်။ ဘာမှ မသက်ဆိုင်ဘူး ဆိုလည်း ဝမ်းသာပေးနိုင်တာပဲ။

ကိုယ်နဲ့ မတိမ်းမယိမ်း၊ နယ်ပယ်ချင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ချင်းလည်း ဆက်စပ်နေတဲ့သူဆို မနာလို ပိုဖြစ်တယ်။ ဥပမာ အားကစားသမားတစ်ယောက် ဆုရတယ်ဆို ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ တခြားစီပဲလေ၊ နယ်ပယ်ချင်းက။ ဂုဏ်တောင်ယူဦးမယ်။ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ဆောင် အားကစားသမား ဘာညာ။ သို့သော် ဆရာဝန်ထဲက ဘယ်သူကတော့ဖြင့် ဘာဘွဲ့ရသွားပြီ၊ ဘယ်လိုလူနာများတယ် ဆိုတော့မှသာမနာလိုစိတ် က ဖြစ်လာတာ။ စာဖတ်သူတွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်။ သဘောပေါက် လိမ့်မယ်။

မနာလိုစိတ်ဟာ သိပ်သိမ်မွေ့တယ်။ သူစိမ်းတွေ ခဏထားပါဦး။ ဆရာနဲ့ တပည့်၊ မိဘနဲ့ သားသမီးကြားတောင် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ သူ့ကို သင်ပေးလိုက်ရင်တော့ ငါ့ထက် နေရာပိုရသွားမှာ ကြောက်တယ်။ ဆရာစား ချန်တယ် ဆိုတာ ဒါပဲလေ။ ပညာသင်ပေးတဲ့ ဆရာထက်စာရင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ သင်ပေးရတဲ့သူက အဲ့လိုစိတ်မျိုး ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါ သတိမထားမိရင် ဒီဂျူနီယာကို ပြန်ပြီး နှိမ်တာ၊ ချနင်းတာ စသဖြင့် လုပ်မိတတ်ရော။

တချို့မိဘတွေဆိုလည်း ရှိတယ်။ သားသမီးကို ပျက်စီးစေချင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ထက် သာသွားမှာ စိုးတာ။ သာသွားပြီး သူတို့အရိပ်ကို မခိုတော့မှာ ကြောက်တာ။ ယောက္ခမက သားမက်ကို၊ ချွေးမကို မနာလိုတာတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ မောင်နှမသားချင်းထဲမှာလည်း ရှိနိုင်တယ်။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဖြင့် မနာလိုစိတ်ကို ဘယ်လိုပယ်သတ်မလဲ။ မုဒိတာဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ကနဦးအနေနဲ့ လိုအပ်တာ ၂ ခု ရှိတယ်။ ပထမတစ်ချက်က မုဒိတာပွားနိုင်တဲ့ သူ ဖြစ်ဖို့ သူ့စိတ်မှာ မေတ္တာတရား ကိန်းအောင်းနေဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါးက အဆင့်ဆင့် တည်ဆောက်ရတယ် ပြောတာ။

ကောင်းစေချင်တဲ့ စိတ်ထား၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား မျိုးတောင် မထားနိုင်တဲ့သူဟာ မုဒိတာ ပွားနိုင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စိတ်နှလုံးက နူးညံ့နေမှ၊ အေးချမ်းနေမှ မုဒိတာဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာ။ အဲ့လိုနူးညံ့နေတဲ့သူတောင် တစ်ခါတလေ မနာလိုစိတ်က ပေါ်ပေါ်လာတာ။ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်း၊ ဘယ်သူ့မှ အမြင်မကြည် ဖြစ်နေသူက ပိုလို့တောင် ဆိုးလိမ့်ဦးမယ်။

တစ်ပါးသူကို ကူညီဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ လက်သင့်ခံနိုင်မှ ဖြစ်တာလေ။ အဲဒီစိတ်ဟာ မေတ္တာပေါ့။ တစ်ယောက်ယောက်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကြံလာတောင်းတယ်။ သူ့ကို ကူညီပေးလိုက်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ မေတ္တာရှိမှ သူအောင်မြင်တာကို ဝမ်းသာနိုင်တဲ့ မုဒိတာက ပေါ်လာမှာ။

ဒုတိယအချက်က ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်နေဖို့ လိုတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှု တစ်ခုခု ရှိနေဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု (Self-esteem) မြင့်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မနာလိုစိတ် ကြီးတဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်။ အဲဒီအပိုင်းမှာ ချို့ယွင်းနေတာ များတယ်။ ကိုယ်တိုင်ရော ဘယ်အချိန် မနာလိုဖြစ်သလဲ။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် မကျေနပ်နေတဲ့အချိန်မှာ မနာလိုဖြစ်တယ်။

သမီးရည်းစား၊ အိမ်ထောင်ဖက်တွေမှာ တအားသဝန်တိုနေပြီဆို ကြည့်ကြည့်။ သူ့မှာ စိတ်မလုံခြုံမှုတစ်ခုခု ရှိနေတာ တွေ့ရမယ်။ ယောကျ်ားဆို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အခါ၊ ဝင်ငွေမရှိ အလုပ်မရှိ ဖြစ်သွားတဲ့အခါ၊ မိန်းမဆိုလည်း အရည်အချင်း အားနည်းတဲ့အခါ ၊ ကလေးမွေးမပေးနိုင်တဲ့အခါ စသဖြင့်ပေါ့လေ။ အဲ့တော့ သူတို့ထက် သာ(တယ်လို့ထင်ရ)တဲ့သူ တွေ့သွားမှာ ကြောက်တယ်။ ကြောက်တော့ သဝန်တိုတယ်။

ငယ်ဘဝနဲ့လည်း ဆိုင်တာပေါ့။ ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက်မှု၊ အာရုံစိုက်မှုကို မရခဲ့တဲ့၊ လုယူခဲ့ရတဲ့၊ အနိုင်ကျင့် အကြမ်းဖက်မှုတွေ ကြုံခဲ့ရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေနပ်ဘူး။ အဆိုးမြင်စိတ် များတယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မုဒိတာ မပွားနိုင်တော့ဘူး ဖြစ်သွား တယ်။

ဒါကြောင့် မုဒိတာ ပွားနိုင်ဖို့ဆို လူတစ်ယောက်ဟာ မေတ္တာစိတ်ကလေး ရှိရမယ်။ သူ့ဘဝက အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အဆင်ပြေနေရမယ်။ ပြေနေတာကိုလည်း သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်နိုင်ရမယ်။ တချို့ကျ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မပျော်တတ်၊ မကျေနပ်တတ်၊ အဆိုးမြင်နေတတ်တာလည်း ရှိတာကိုး။

အဲဒီလို လိုအပ်ချက်တွေ စုံပြီဆိုမှ မုဒိတာဖြစ်အောင် ပွားများတော့မယ်ဆို-

၁။ သတိ လိုတယ်။

ဒီအတွက်လည်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမမှာ သတိက ၁၀ ခွန်းပြောရင် ၇ ခွန်းလောက် ပါတာ။ အရာရာမှာ သတိဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ မနာလိုဖြစ်နေမှန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှ သတိမထားမိရင် ကျန်တာ ဘာမှဆက်လုပ်လို့ မရဘူး။

၂။ လက်သင့်ခံဖို့ လိုတယ်။

မနာလိုစိတ်ဟာ ရှိသမျှ စိတ်အညစ်အကြေးတွေအားလုံးထဲမှာ လူတွေ လက်သင့်မခံဆုံးပဲ။ နင် မနာလို ဖြစ်နေတာလားလို့များ တစ်ယောက်ယောက်က မေးလိုက်ရင် ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ဖြစ်သွားကြတာ။ တကယ်တော့ မဟုတ်ဘူးလားဆို ဟုတ်တယ်၊ မနာလိုဖြစ်နေတာ။ ဒါကြောင့် အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံတတ်ဖို့ လိုတယ်။

ဖြစ်တာကို ဖြစ်မှန်း လက်ခံလိုက်ပြီး ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားတာက မနာလို မဖြစ်ဘူး အတင်းဇွတ်ငြင်းပြီး သူတစ်ပါးကို လိုက်တိုက်ခိုက်၊ အပုပ်ချ၊ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ကြံနေတဲ့သူထက် အပုံကြီးသာတယ်။

၃။ မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ လိုတယ်။

ယောနိသော မနသိကာရပေါ့။ ရှေ့က ၂ ခု မရှိရင် ဒီ ၁ ခု မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာလို့ဆိုတော့ မနာလိုစိတ်တွေ ထကြွနေတဲ့အချိန်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် မစဉ်းစားနိုင်လို့ပဲ။ သတိလေးကပ်၊ စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားပြီဆိုမှ နှလုံးသွင်းမှန်နိုင်လာတာ။

ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲဆိုတော့ ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ မနာလိုစိတ် အနေအထားပေါ် မူတည်တယ်။

ဥပမာ လူတစ်ယောက် အောင်မြင်သွားတယ်။ သြော် အောင်မြင်မှာပေါ့၊ ကြိုးစားတာကိုး။ ငါကကျ သူကြိုးစားတဲ့အချိန် ခပ်ပေါ့ပေါ့ နေနေတာကိုး။ လုပ်ရပ်မတူမှတော့ ရလဒ်ဘယ်တူပါ့မလဲ။ လူဆိုတာ ကိုယ်စိုက်ပျိုးတာ ကိုယ်ရိတ်သိမ်းရတာပဲလေ။

ကိုယ့်ဂျူနီယာတစ်ယောက်က ကိုယ့်ထက် သာသွားတယ်။ အသက်ကိုပဲ မကြည့်နဲ့၊ အားထုတ်မှုကို ကြည့်။ နောက်ပြီး ငါ့တုန်းကလည်း သဘောထားကြီးပြီး မုဒိတာ ပွားပေးတဲ့ လူကြီးတွေကြောင့် ဘယ်လိုအဆင်ပြေခဲ့သလဲ။ ဒါကို လက်ဆင့်ကမ်းရမယ်။ မနာလိုတဲ့ လူကြီးနဲ့ ကြုံခဲ့ရင်လည်း ငါဘယ်လောက် စိတ်ညစ်ခဲ့ရသလဲ။ ဒါကို ငါ့အလှည့်မှာ အဆုံးသတ်ရမယ်။

ဒီလိုအတွေးတွေ မှန်သွားတဲ့အခါ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ချုပ်ပြောရရင် မှန်သော သတိနဲ့ မှန်သော အတွေးပေါ့။ ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ ဗုဒ္ဓဆုံးမခဲ့တဲ့ မဂ္ဂင် ၈ ပါးထဲက အချက်တွေပဲ။

တစ်ပါးသူတစ်ယောက် ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ကောင်းတဲ့ရလဒ်မျိုး ရသွားတဲ့အခါ မနာလို မဖြစ်ဘဲ မုဒိတာပွားနိုင်ဖို့ဆိုတာ ပါးစပ်ဖျားလေးကနေ ဝမ်းသာပါတယ် ပြောတတ်ရုံနဲ့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို သေချာစနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူရပါတယ်။

၂၁.၇.၂၀၂၂

ကိုယ်ကျင့်သီလ

လူဆိုတာ မဟုတ်တာ မလုပ်ရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။

ဟုတ်တာတွေလည်း လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

မဟုတ်တာ လုပ်မှ အကုသိုလ် ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဟုတ်တာတွေ လုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်ရင်လည်း

သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခပေးရာ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ သို့မဟုတ် Ethical compass

တော်သလင်းလပြည့်နေ့ကို ဂရုစမ္ဗ အခါတော်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ငါးပါး သီလကို အထူးစောင့်ထိန်းကြဖို့ တိုက်တွန်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမြင်တချို့ကို မျှဝေလိုတယ်။

အရင်ကတော့ ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းတယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ရဖို့အတွက်ပဲ စဉ်းစားခဲ့တာ များတယ်။ ဒီသီလတွေ လုံရင် ကုသိုလ်ရတယ်။ မလုံရင်၊ ဖောက်ဖျက်မိရင် ငရဲကြီးတယ်ပေါ့။

နောက်ပိုင်း မဂ္ဂင် ၈ ပါးကို နည်းနည်းသိလာတော့ ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်း မွန်ခြင်းဟာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေတယ်။ သမာဓိရဖို့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေတယ်။ ဒါမှသာ တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာမျိုး သဘောပေါက်လာတယ်။ တကယ်တမ်း ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလင်းပွင့်သွားစေတာ ကတော့ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဟောကြားမှုကို နာယူလိုက်ရချိန်ပါပဲ။

ငါးပါးသီလ ဆိုတာ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်လို့ “မဟာဒါန” လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော် မူတယ်တဲ့။

အဲဒီလို နားလည်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်လို့ ခံယူထားတာ တွေ လုံးဝပြောင်းသွားတယ်။ ငါးပါးသီလအပြင် လောကအလယ်မှာ ဘယ်လိုနေ ဘယ်လိုထိုင်ရမယ် ဆိုတာပါ သဘောပေါက်သွားစေတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာ၊ ဒီတရား ၃ ခုအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ထားရခြင်း ဖြစ်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ။ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က လိမ်ပြောတယ်ဆို ကြိုက်မလား။ ချင်း (ဂျင်း) ထည့်ပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုခု ရောင်းသွားတယ်ဆို ကြိုက် မလား။ လိမ်ညာပြီး၊ သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မ ကာမရယူသွားတယ်ဆို ကြိုက်မလား။ မကြိုက်ဘူး။ ဒီအတွက် သူများကိုလည်း ဒါမျိုးမလုပ်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာတရားပဲ။ ကုသိုလ်ရဖို့ လုပ်ရတယ် ဆိုတာထက် အဲ့လိုအုတ်မြစ်ခိုင်ခိုင်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိပြီး တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလက ပိုခိုင်မြဲတယ်။ အနှစ်သာရ ပြည့်ဝ တယ်။

ဥပမာတစ်ခုပေးမယ်။ အရက်သောက်တယ်ဆို ဘယ်သူ့ကို ထိခိုက်လဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ဘူး။ ကုသိုလ်အလုပ်တွေ မလုပ်နိုင်တော့တာ မှန်တယ်။ သူ့

တစ်ကိုယ်စာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်တယ်။ သို့သော် သူ့ဟာသူ မူးပြီး အိပ်သွားတယ်ဆို ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ငါးပါးသီလထဲမှာ အရက်မသောက်ဖို့ ပါပေမဲ့ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးထဲကျ မပါတာ။ သူ့ချည်းသက်သက်က အများကို ဒုက္ခမပေးလို့။

သို့သော် အရက်သောက်လိုက်တဲ့အခါ လူက ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့သွားတယ်။ လိမ်ဖို့၊ လုဖို့၊ အကြမ်းဖက်ဖို့၊ ရန်မူဖို့ ဝန်မလေးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မသောက်သင့်တာ။ အဲ့လောက်ထိ ဆိုးရွားတာတွေ မလုပ်ရင်တောင် မူးပြီး သောင်း ကျန်းနေလို့ သူငယ်ချင်းတွေက အေးဆေးမပျော်ရတော့ဘဲ ထိန်းပေးနေရပြီ၊ ဒါမှ မဟုတ် Ex ဆီ ဖုန်းဆက်ပြီး အသည်းကွဲပြနေပြီ၊ ညကြီးသန်းခေါင် ၇ အိမ်ကြား ၈ အိမ်ကြား သီချင်းတွေ အော်ဆိုနေပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီ ပြောရမယ်။ ဒါမျိုးတော့ မလုပ်နဲ့။

ဆိုတော့ အရက်သောက်မိလို့ ငရဲကျမှာလား မကျဘူးလား ငြင်းနေမဲ့အစား ဒီလိုသောက်ခြင်းကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုနေမလဲလို့ စဉ်းစားတာ ပိုကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ချင်းစာတရား ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်၊ မဟာဒါန ဆို တဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ချဉ်းကပ်ဖို့ ပြောတာပါ။

မုသာဝါဒဆိုလည်း ဒီလိုပဲ။ လိမ်တော့မပြောပေမဲ့ တစ်ဖက်သားကို အထင်တစ်မျိုး ရောက်သွားစေတဲ့ မာယာဆိုတာ ရှိတယ်။ ကိုယ်က တမင်ကြီး လိမ်နေတာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မရှိတာကို အရှိ ထင်စေတာ၊ ရှိတာကို မရှိဘူး ထင်စေတာ။ အဲဒါကို မာယာလို့ ခေါ်တယ်။ ဒါဆိုလည်း ငါးပါးသီလထဲ မပါသလို ဖြစ်နေပေမဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားလိုက်ရင် မာယာသည်လည်း မလုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဆိုတာ သဘောပေါက်သွားလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ လောကကြီးထဲ ရှင်သန်နေထိုင်တဲ့အခါ ငါးပါးသီလဆိုတဲ့ စောင့်ထိန်းမှု ၅ ခုထက် ထပ်လုပ်ရဦးမှာတွေ ရှိပါသေးတယ်။

ဥပမာ ကိုဗစ်ကာလမှာ Mask မတပ်ဘဲ လျှောက်မသွားရဘူးလို့ ငါးပါးသီလမှာ မပါပါဘူး။ လူအများ စိတ်ဆင်းရဲနေချိန် ပျော်ပါးသောက်စားနေတဲ့ ပုံတွေ လူမှုကွန်ရက်ပေါ် မတင်ရဘူးလို့ ငါးပါးသီလမှာ မပါဘူး။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ “ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အောင် နေထိုင်ခြင်း” ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှုထောင့်ကနေ ကြည့်လိုက်ရင် လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ကွဲကွဲပြားပြား သိသွားလိမ့်မယ်။

အဝေးပြေးကား စီးတယ်။ ဘေးခုံက လူက ချွေးနံ့တွေနဲ့ဆို ကိုယ် ဘယ်လောက်စိတ်ညစ်ရမလဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်မယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်တော့မှာ။

ရပ်ကွက်ထဲမှာ လော်စပီကာနဲ့ သီချင်းတွေ အကျယ်ကြီးဖွင့်ပြီး အလှူခံတယ်။ မလုပ်ရဘူးလို့ ငါးပါးသီလထဲ ပါသလား။ မပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ်ချင်းစာကြည့်။ အနီးအနားက အိမ်တွေ ဘယ်လောက်စိတ်ရှုပ်ရမလဲ။ ဒါဆို မနက်ပိုင်းလောက် ပရိတ်ခွေဖွင့်တာမျိုးပဲ လုပ်တော့မယ်။ ဒါ ကိုယ်ကျင့်သီလပဲ။

ကွမ်းတံတွေး ထွေးတာ၊ စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်ပစ်တာ၊ အိမ်သာသုံးပြီး ရေကို မချခဲ့တာ၊ အပြင်က ပြန်လာပြီး လက်မဆေးတာ၊ လူကြီးသူမတွေ ဆီးချိုရှိတာကို အစားမဆင်ခြင်၊ ဆေးလည်း သေချာမသောက်တော့ ဆေးရုံခဏခဏ တက်ရင် သားသမီးတွေ၊ ပြုစုသူတွေကို ဝန်ပိုစေတာ၊ ဒါတွေအကုန်လုံးဟာလည်း ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်စေတာတွေ ဖြစ်လို့ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာတွေပါပဲ။

အဲ့လို ခံယူလိုက်တဲ့အခါ ၊ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဖို့အပြင် လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ဖို့ပါ လိုသေးတယ် ဆိုတာလည်း သိသွားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ -

- **ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဟာ ဆက်ဆံရေး မပြေပြစ်ဘူး။ ဒါဆို သူ့ဆီ လာပြတဲ့ လူနာတွေ ဘယ်လောက် ဒုက္ခရောက်မလဲ။**
- **ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခု သွားယူတယ်။ ကာစတမ်မာကို ကောင်းကောင်း မဆက် ဆံဘူး။**
- **ဘတ်စ်ကား စီးတယ်။ ကားဆရာက အရက်မူးပြီး မောင်းနေရင် ခရီးသည်တွေ ဘယ်လောက် လန့်နေရသလဲ။**
- **စားသောက်ဆိုင်သွားတယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ချက်ပြုတ်မထားဘူး။**
- **အွန်လိုင်းကနေ ပစ္စည်းမှာတယ်။ အချိန်မီ မပို့နိုင်ဘူး။**
- **၈ နာရီ မီတင်ချိန်းထားတယ်။ ရောက်မလာဘူး။**
- **ဒီနေ့ကို ဒါလုပ်ပေးမယ် ပြောထားတယ်။ မေ့သွားတယ်။**

ပြောချင်တာက ပရော်ဖက်ရှင်နယ် မဆန်တဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ကြုံ ပတ်သက်ရတဲ့အခါ သိပ်စိတ်ညစ်ရတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းဟာလည်း ကိုယ်ကျင့်သီလပဲ။ မဟာဒါနပဲ။

မိဘတာဝန် မကျေတဲ့သူတွေနဲ့ ဆုံရတဲ့အခါ သားသမီးတွေမှာ ဒုက္ခရောက်ရသလို၊ ဆရာဆိုးနဲ့ ဆုံရတဲ့ တပည့်တွေမှာလည်း အင်မတန် ပြဿနာများတယ်။

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆို ကျွန်တော်တို့မှာ တာဝန်တွေ ရှိတယ်။ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူရတယ်။ ပြီးရင် ကိုယ်ဖြစ်တည်ခဲ့တဲ့ မိသားစု၊ အသစ် ဆောက်တည်ထားတဲ့ မိသားစု၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အဲဒီကနေ

နောက်ဆုံး နိုင်ငံသားတာဝန်ထိ ကျွန်တော်တို့မှာ ယူစရာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလို တာဝန်မယူတတ်တဲ့သူတွေနဲ့ဆို စိတ်သိပ်ညစ်ရတယ်ဟုတ်။ ဒါဆို ကိုယ်လည်း အဲဒီလိုလူ မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန်မဲ့မှုကြောင့် သူများတွေ ဒုက္ခမရောက်ရစေနဲ့။

လူဆိုတာ မဟုတ်တာ မလုပ်ရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ ဟုတ်တာတွေလည်း လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်တာ လုပ်မှ အကုသိုလ် ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဟုတ်တာတွေလုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်ရင်လည်း သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခပေးရာ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ကုသိုလ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း ဆိုတာတွေ ထက် နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို အခြေခံပြီး စောင့်ထိန်းနေထိုင်ခြင်း၊ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ခြင်း၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ချဉ်းကပ်ကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီအတွက် ငါးပါးသီလအပြင်

- **တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ခြင်း (Personal hygiene)**
- **ကူးစက်ရောဂါလို ကိစ္စတွေမှာ ညွှန်ကြားချက်ကို တိတိကျကျ လိုက်နာခြင်း (Strictly following the precautions)**
- **စည်းကမ်းရှိခြင်း (Discipline)**
- **ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း (Healthy lifestyle)**
- **ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ပီသခြင်း (Professionalism)**
- **ကျင့်ဝတ်နဲ့ညီခြင်း (Ethics)**
- **အချိန်တိကျခြင်း၊ ပြောစကားတည်ခြင်း စတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း (Good habits) တွေပါ ပျိုးထောင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်နိုင်မှာပါ။**

တကယ်တော့ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ တစ်နေ့တစ်ရက်တည်း လုပ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝတစ်ခုလုံးစာ ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ် ဆိုတဲ့ Ethical compass (ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သံလိုက်အိမ်မြှောင်) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး ထိခိုက်မှုနည်းအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်မယ် ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ နေ့ရက်တိုင်းကို ဖြတ်သန်းကြစေချင်တယ်။

သီလဆိုတာကို သံသရာမှာ ကုသိုလ်ရဖို့ လုပ်ရတာ ဆိုတဲ့ ချဉ်းကပ်မှုထက် "လက်ရှိဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်နည်း" ဆိုပြီး ချဉ်းကပ်တာက ပိုလို့ လက်တွေ့ကျတယ်၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း ပိုအကျိုးရှိတယ် မြင်ပါတယ်။

၉.၉.၂၀၂၂

၈ ပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်း ၁၀ ခု

ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုတာကို ကုသိုလ်ရတဲ့ ဘာသာရေးအလုပ်၊ နှောင်သံသရာ အတွက် အကျိုးများတဲ့ကိစ္စလို့ ရှုမြင်ကြတာ များပါတယ်။ အခါကြီးရက်ကြီးတွေ၊ မွေးနေ့တွေ၊ ကံတအားနိမ့်နေလို့ ဗေဒင်ဆရာကနေ စောင့်ပါလို့ ပြောလိုက်တဲ့အချိန် တွေမှာ ဆောက်တည်လေ့ ရှိကြတယ်။

အမေးအဖြေပုံစံ ရေးထားတဲ့ ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ် ချက်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတွေကို အခြေခံပြီး ဆွေးနွေးတင်ပြပါ ရစေ။

၁။ ဥပုသ်စောင့်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

၅ ပါးသီလက ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် စောင့်ထိန်းနေထိုင်ခြင်းပါ။ ၈ ပါးသီလကျတော့ ကိုယ့်အတွက်ပါ ပါသွားပြီ။ ၅ ပါးသီလ လုံရင်ကို စိတ်က အေးချမ်းတယ်။ လိပ်ပြာလုံတယ်။ ဒီလိုခံစားချက်မျိုး ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေ၊ နှောင်ဖွဲ့မှုတွေ များနေဦးမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲနေရဦးမယ်။ ပူလောင်နေရဦးမယ်။ ၈ ပါး သီလကျတော့ ဒါတွေအတွက် ဆင်ခြင်စောင့်ထိန်းရမှာတွေပါ ပါလာပြီ။

“အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အတွေးစိတ်ကူး ဆိုတဲ့ တပ်မက်စရာ၊ တွယ်ငြိစရာ အာရုံ ၆ ပါးကနေ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပြီး သတိနဲ့ နေထိုင်ခြင်း” ကို ဥပုသ်စောင့်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဆင်းကို မတပ်မက်ဖို့ ကခုန်တာတွေ မကြည့်ရဘူး။ အသံအတွက် သီဆို တီးမှုတ်တာ၊ အနံ့အတွက် နံ့သာလိမ်းကျံတာ၊ ပန်းပန်တာ၊ (အဲဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတပ်မက်အောင်၊ သူတစ်ပါးကို ကိုယ့်အပေါ် တပ်မက်စေလိုတဲ့ ဆန္ဒမရှိအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်) အရသာအတွက် ညစာစားတာ၊ အထိအတွေ့အတွက် မေထုန်မှီဝဲတာနဲ့ အိစက်ညက်ညောနေတဲ့ အိပ်ရာမှာ အိပ်စက်တာ၊ အတွေးစိတ်ကူး အတွက်ကတော့ သတိလက်လွတ်နဲ့ ပျံ့လွင့်နေတာ၊ ဒါတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဥပုသ်စောင့်တာဟာ စိတ်အေးချမ်းမှု ရစေဖို့ ရည်ရွယ်တယ်လို့ နားလည်ထားနိုင်ပါတယ်။

၂။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်မှာ ချစ်သူနဲ့ တွေ့လို့ရလား

ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင်၊ လူမှုရေး ပြဿနာတွေ မဖြစ်အောင် ကာမေသုကံကို စောင့်ထိန်းရတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တာကျ မေထုန်မှီဝဲမှု၊ တည့်တည့် ပြောရရင် လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပါ ရှောင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် လင်မယားတွေ အတူနေလို့ မရဘူး။ အပျို လူပျိုတွေ တစ်ကိုယ်ရည် အာသာဖြေလို့ မရဘူး။

ဒီအတိုင်း ချစ်သူနဲ့ တွေ့တာကျ ပြဿနာတော့ မရှိလှဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့မျက်နှာကလေး မြင်ရင်၊ အသံ ကြားရင်၊ အသားချင်း ထိမိရင် တပ်မက်တဲ့စိတ်က ဖြစ်မှာပဲ။ ဖြစ်ရင် စိတ်က မအေးချမ်းတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ မတွေ့တာ ကောင်းပါတယ်။

၃။ ဘောလုံးပွဲ Highlights တွေ ကြည့်လို့ရလား

ဘုရားခေတ်က TV မပေါ်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် သီဆိုကခုန်ခြင်း ဆိုတာပဲ ပြောထားတယ်။ သို့သော် ရည်ရွယ်ချက်က မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ တပ်မက်စရာတွေကို ရှောင်ခိုင်းတာ ဖြစ်တယ်။ ဆိုတော့ ကိုယ်က ဘောလုံးပွဲ ကြိုက်တယ်၊ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အသင်းကို အားပေးချင်တယ်၊ နိုင်သွားတဲ့ပွဲဆို Highlights လေးကို တစိမ့်စိမ့်နဲ့ ပြန်ကြည့်ချင်တယ်။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ စွဲလမ်းမှုပဲ။ သေချာစဉ်းစားကြည့်လေ။ ဘောလုံးပွဲ ကြည့်နေရင် ဘယ်လောက် ပူလောင်ရသလဲ။ ဒီကြားထဲ ဟိုဘက်အသင်းနဲ့ ဒီဘက်အသင်း လေတိုက်ကြရင် ဒေါသက ထွက်ရသေးတယ်။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ ဒါကြောင့် ရုပ်ရှင်လိုပဲ မကြည့်သင့်ဘူးပဲ ဆိုရမယ်။

မတူတာကတော့ ရုပ်ရှင်လို အလှအပတွေ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ မပါလို့ နည်းနည်းတော့ တော်သေးတယ်ပေါ့။

ဖေ့စ်ဘွတ်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ ပို့စ်တွေ၊ ကွန်မန့်တွေဆိုတာ အသံမထွက်လို့သာ မသိသာတာ။ တကယ်သာဆို ဘယ်လောက်တောင် နားညည်းနေမယ် စဉ်းစားကြည့်။ တပ်မက်စရာတွေ၊ စွဲလမ်းစရာတွေကလည်း ပုံလို့။ ဒါကြောင့် သူသည်လည်း မသုံးရမဲ့အထဲ ပါတယ်။ သုံးမယ်ဆိုတောင် ပညာပေးဖို့၊ ပညာယူဖို့၊ သတင်းဖတ်ဖို့လောက်ပဲ သုံး။ တပ်မက်စရာ၊ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ပေါ်လာရင် သတိလေးနဲ့ ဆင်ခြင်။

ဂိမ်းကတော့ အင်မတန် စွဲလမ်းစေတဲ့အရာမို့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်မှာ မဆော့တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၄။ ပညာပေး ဗီဒီယိုတွေရော ကြည့်လို့ရလား

စွဲလမ်းမှုကို လျှော့ချဖို့က အဓိကဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အလုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ပညာပေး ဗီဒီယိုတွေကတော့ ကြည့်လို့ရပါတယ်။ တရားဟောထားတဲ့ ဗီဒီယိုကို ကြည့်သလိုပေါ့။

၅။ Gym သွားလို့ ရသလား

Gym သွားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှစေလိုတာ၊ အဲဒီလိုလှခြင်းကြောင့် သူတစ်ပါးကို ကိုယ့်အပေါ် တပ်မက်စေလိုတာ ဆိုတဲ့အချက်

လည်း ပါတယ်။ နှံ့သာလိမ်းတာ၊ ပန်းပန်တာနဲ့ သဘောတရားချင်း တူတူပဲ။ ဒါကြောင့် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်ဆို ကျန်းမာရေးအရ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း နည်းနည်း ပါးပါး လုပ်တာလောက်ကလွဲရင် ခန္ဓာကိုယ် အလှအပအတွက် ရည်ရွယ်တဲ့ကိစ္စတွေတော့ ရှောင်သင့်တယ် မြင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေ၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်းသဘော တွေကို ဆင်ခြင်နေရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။

လူဆိုတာကတော့ လှချင်ကြ၊ တပ်မက်စေချင်ကြတာပဲ။ သို့သော် သဘာဝ တရားတွေကို နှလုံးသွင်းထားမယ်ဆို Gym တော့ ကစားမယ်။ အသားအရည်တော့ ထိန်းသိမ်းမယ်။ ခွဲစိတ်ပြုပြင်တာ၊ ဆေးထိုးတာတွေ မလုပ်တော့ဘူး။ အကြောင်း ကြောင်းကြောင့် ဒီအလှအပတွေ မရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့အခါလည်း သိပ်မပြုလဲရတော့ ဘူးပေါ့။

၆။ ဗိုက်ဆာတာမှ လူးလိမ့်နေတာပဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

တရားတော်တွေထဲမှာတော့ အစားစားချိန်ကျော်သွားလို့ ဥပုသ်ပျက်မှာစိုးတာနဲ့ မစားဘဲ အသက်ပါ သေသည်ထိ စောင့်ထိန်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေအကြောင်း နာယူဖူးပါတယ်။ ကျားတစ်ကောင်နဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့အခါ သောတာပန်က သီလကို ပိုဦးစားပေးပြီး အသက်အသေခံမှာ ဖြစ်ပေမဲ့ သာမန်လူကတော့ ကျားကို အနိုင်ယူမှာ ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲ့လိုပုထုဇဉ်တွေအတွက်ပဲ ဖြေပါရစေ။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင် ကိုယ်တစ်ယောက် ညစာစားခြင်း၊ မစားခြင်းဟာ ကမ္ဘာပေါ်က ဘယ်သူ့ကိုများ ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေလို့လဲ။ ညစာလေး မစားရုံနဲ့ ဘယ်လို က ဘယ်လို ကုသိုလ်ရသွားတာလဲ။

တကယ်တော့ နေ့လွဲညစာ မစားခိုင်းခြင်းဟာ (၁) ပေါ့ပါးလန်းဆန်းနေဖို့ ဖြစ်တယ်၊ ဒါမှ အလုပ်တွေ ပိုလုပ်နိုင်မယ်။ တရားအားထုတ်နိုင်မယ်။ (၂) အစားအစာ ပေါ် တပ်မက်မှုကို လျှော့ချခိုင်းတာ ဖြစ်တယ်။

ဆိုတော့ ကိုယ်က တောက်လျှောက် ညစာတွေ အများကြီး စားလာတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့မှ ရုတ်တရက်ကြီး ဖြတ်လိုက်မယ်ဆို လူးလိမ့်နေအောင် ခံရတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘာအလုပ်မှ ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ရင်တွေတုန်၊ ခြေဖျား လက်ဖျားတွေတုန် ဖြစ်နေရော။ ဒါဆိုလည်း နည်းနည်းလောက်ဖြစ်ဖြစ် အာသာပြေ စားလိုက်ပေါ့။ (ဗိုက်တင်းကားသည်အထိ စားချင်တာတွေ နင်းကန်စားခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်) ဥပုသ်တော့ ကျိုးချင် ကျိုးသွားမယ်။ သို့သော် ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မပျက်ဘူး။ ကိုယ်လည်း အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်တယ်။ တပ်မက်မှုလည်း သိပ်မဖြစ်ဘူး။

ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကျင့်သုံးတဲ့ တချို့တိုင်းပြည်တွေမှာဆို ရာသီဥတုက အင်မတန် အေးလွန်းတဲ့အတွက် ဘုန်းကြီးတွေဟာ သင့်တင့်တဲ့ သက်သတ်လွတ် ညစာကို ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ကြတယ် လို့ ဖတ်ဖူးတယ်။ သင့်တင့်ရုံ တပ်မက်ခြင်းကင်းကင်းနဲ့ အသက်ရှင်ဖို့ စားတယ် ဆိုတာမျိုးပဲ။

တစ်ခု သတိချပ်စေလိုတာကတော့ သီလဆိုတာ စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်တာမို့ တတ်နိုင်သမျှတော့ ကြိုးစားအားထုတ်စေချင်တယ်။ နည်းနည်းလေး ဗိုက်ဆာလိုက်တာနဲ့ စားလိုက်တာမျိုးထက် ဘယ်လိုမှ မဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့အခါမှသာ သင့်တင့်ရုံလောက် စားစေချင်ပါတယ်။

၇။ ကော်ဖီ၊ အိုဗာတင်း၊ အအေးသောက်လို့ ရလား

တချို့က အမှုန့်နဲ့ ဖျော်တာဖြစ်လို့ အဖတ်သဘော ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကော်ဖီ၊ မိုင်လို၊ အိုဗာတင်းသောက်ရင် သီလကျိုးတယ်လို့ ဆိုတယ်။

ကျွန်တော့်သဘောကတော့ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ ပြန်ကြည့်။ ကော်ဖီသောက်တာ ဗိုက်ပြည့်ဖို့၊ အာဟာရပြည့်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်စွဲလမ်းနေလို့ သောက်တာပဲ။ ဒါကြောင့် အမှုန့်ဖြစ်လို့ မဖြစ်လို့ထက် စိတ်စွဲလမ်းမှုကို လျှော့ချဖို့ အတွက် မသောက်သင့်ဘူးပဲ ဆိုရမယ်။ ဗိုက်က တအားဆာနေတယ်၊ အဖတ်လည်း မစားချင်ဘူး၊ ဒါဆို အိုဗာတင်းလေး ဖျော်သောက်၊ အအေးလေး ဖောက်သောက်၊ ဒါမျိုးကျ အဆင်ပြေတယ်။ အဲဒီမှာလည်း ကျွဲရိုင်းကို စွဲနေတာတို့၊ သံပုရာရည်လေးမှ သောက်ချင်တာတို့ဆို အဆင်မပြေတော့ပြန်ဘူးပေါ့ ။

ဒါဖြင့် သောက်တော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ဘယ်သူ့မှမှ မထိခိုက်တာ။ ကိုယ့်ရဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေကိုတော့ မလျှော့နိုင်သေးဘူးပဲ ဆိုရမယ်။

၈။ မေ့ပြီး ထမင်းစားလိုက်တာ ၁၂ နာရီကျော်သွားတယ်၊ ဥပုသ်ကျိုးလား

ဒီနေရာမှာ ဥပုသ်ကျိုးခြင်း၊ မကျိုးခြင်းထက် “မေ့ပြီး” ဆိုတာက ပိုအဓိကကျ တယ်။ ဘာကို ပြနေတာလဲ ဆိုတော့ ကိုယ်ဟာ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေနေတယ်၊ သတိကပ်မနေဘူး ဆိုတာကိုပဲ။

ရည်ရွယ်ချက်အရ ကြည့်မယ်ဆို ၁၂ နာရီကို ၅ မိနစ်စွန်းသွားလို့ ဘာပြဿနာ မှ မရှိဘူး။

ဥပမာ ကိုယ် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်မှာ မီးပျက်လို့ ထမင်းဟင်းကျက်တာ နောက်ကျတယ်။ အမှတ်သတိနဲ့ ဖြည်းဖြည်းစားလိုက်တာ ၁၂ နာရီ ၅ မိနစ်မှ ပြီးသွားတယ်။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ကောင်းတာပဲ။

ငါ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်ကျမှ ဒီသောက်မီးက လာပျက်နေတယ်။ အမေတို့ကလည်း ဟင်းကို မြန်မြန်မချက်ဘူး၊ ခုတော့ ငါ ဥပုသ်ကျိုးပြီ ဘာညာနဲ့ ဒေါသတွေ ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်ကို လုပ်ပေးနေတဲ့သူကို ပြန်ပြီး ပြစ်တင်မာန်မဲနေတာကမှ အကုသိုလ် ဖြစ်သေးတယ်။ ယောနိသော မနသိကာရ ဆိုတဲ့အတိုင်း မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းပြီး နေလိုက်မယ်ဆို ကိုယ်လည်း အကုသိုလ်နည်းတယ်။ ကိုယ့်ကို ချက်ပြုတ်ပေးရတဲ့သူ လည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ဒီနေရာမှာလည်း ထပ်ပြောပါရစေ။ သီလဆိုတာ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ နေရတာ ဖြစ်တယ်။ ဥပုသ်စောင့်ထားရင် မနက်ကို စောစောထ၊ သီလယူ၊ မနက်စာ စား၊ နေ့လယ်စာကို ၁၁:၁၅ လောက်စား။ ဒီလိုစည်းစနစ်တကျ နေဖို့တော့ လိုတယ်။ မနက်ကို ထချင်တဲ့အချိန်မှ ထ၊ သီလယူ၊ မနက်စာကို ၁၀ နာရီလောက်မှ စားပြီး နေ့လယ်စာကို ၂ နာရီလောက်မှ စား။ ဒီလိုတော့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ စည်းကမ်းတကျ နေရမယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်လာတာတွေကိုသာ ဒေါသထွက်မနေဘဲ နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့ ဆိုလိုတာပါ။

၉။ ဒါဆို အဲဒီနေ့မှာ ဘယ်လိုနေရမှာလဲ

ဘာလုပ်လုပ် သတိလေးကပ်ပြီး နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ အခြေအနေ ၄ မျိုးလုံးမှာ၊ မျက်စိက မြင်သမျှ၊ နားက ကြားသမျှမှာ အစားစားတဲ့အခါ ၊ အညစ်အကြေး စွန့်တဲ့အခါ၊ အဝတ်အစား လဲတဲ့အခါ၊ ခြေလက် အလှုပ်အရှားတွေမှာ သတိထားမိဖို့ လိုတယ်။

အင်တာနက်၊ ရုပ်ရှင်၊ သီချင်း၊ ဘောလုံးပွဲ ဘာဆို ဘာမှ မကြည့်ရဘူးဆိုတော့ ပျင်းစရာကြီးလို့ ထင်စရာရှိတယ်။ တကယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကလည်း သိသိသာသာ ကြည်လင်နေပြီး တအား Productive ဖြစ်တယ်။ စာဖတ်တာ၊ စာရေးတာ ပညာလေ့လာတာ၊ အပင်စိုက်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ တရားနာ၊ တရားထိုင်တာ စသဖြင့် အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို ပိုလုပ်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

၁၀။ တစ်ပတ်တစ်ရက် စောင့်မယ်ဆို ဘယ်နေ့ကို ရွေးသင့်သလဲ

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ နေ့ရက်အစွဲတွေ မရှိပါဘူး။ သို့သော်လည်း တစ်ပတ်တစ်ရက်ဆို များသောအားဖြင့် မွေးနေ့ကိုပဲ ရွေးကြတာ များတယ်။

တိုက်တွန်းလိုတာက မွေးနေ့အစား ကိုယ့်အလုပ်ပေါ် မူတည်ပြီး ရွေးတာ ကောင်းတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်က ကြာသပတေးသား ဖြစ်နေလို့ ကြာသပတေးနေ့ တိုင်း ဥပုသ်စောင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖွင့်ရက်ဖြစ်နေတော့ အလုပ်သွားရတယ်။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ ဒီအာရုံ ၅ ပါးကနေ တပ်မက်စရာတွေ၊

ဒေါသဖြစ်စရာတွေ၊ ပူလောင်စရာတွေက တစ်ချိန်လုံး ဝင်နေတယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေ၊ တစ်စိတ်တည်း ထားဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တနင်္ဂနွေလို ပိတ်ရက် မျိုးက ပိုကောင်းတယ်။ အဲဒီမှာမှ ဘောလုံးပွဲ ကြိုက်တဲ့သူဆို စနေလိုရက်မျိုး ရွေး။ ဘာလို့ဆို ပွဲကောင်းတွေက တနင်္ဂနွေမှာ ပိုများတတ်တာကိုး။

၁၁။ ဒီတစ်ရက် ဥပုသ်စောင့်ပြီး နောက်နေ့ကျ ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ပြန်နေတော့ ဘာထူးလဲ

၂ ချက် ပြောစရာရှိတယ်။ ပထမတစ်ခုက အနန္တရ ပစ္စယော ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတာ။ ခု ဒေါသမရှိဘူးဆိုလို့ မနက်ဖြန် လည်း မရှိတော့ဘူး မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်စရာ ပေါ်လာရင် ရှိလာမှာပဲ။ ဒီတစ်ရက် တပ်မက်မှုကို လျှော့ချထားပေမဲ့ နောက်ရက်ကျ ပြန်တပ်မက်မှာပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်သန့်ရှင်းရေးဆိုတာ တစ်နေ့တစ်ရက်ပဲ လုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အမြဲမပြတ် လုပ်သွားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီမနက် သွားတိုက်ပြီးလို့ နောက်ရက် တိုက်စရာ မလိုတော့ ဘူးလို့မှ မရှိတာ။ ဒီနေ့လည်း လုပ်၊ မနက်ဖြန်လည်း လုပ်၊ သန်ဘက်ခါလည်း လုပ်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်လိုက်။ ပြန်ညစ်ပတ်သွားလိုက်။ ပြန်သန့်ရှင်းလိုက်။ ဒီလိုပဲ လုပ်သွားရမှာပဲ။ ပြီးလည်း ပြန်ညစ်ပတ်မှာပဲဆိုပြီး ရေမချိုးဘဲ နေလို့မှ မရတာ။

နောက်တစ်ခုကတော့ တရားဂုဏ်တော်တွေဖြစ်တဲ့ သန္ဒိဋ္ဌိကော - အကျိုးကို ကိုယ်တိုင်ခံစားရမယ်။ အကာလိကော - အချိန်အခါ မဆိုင်းဘူး။ နောက်ဘဝကျမှ ဥပုသ်စောင့်တဲ့အကျိုးကို ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေ့စောင့်ရင် ဒီနေ့ စိတ်အေးချမ်းမှု ကို ရတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်လည်း ပြန်ပူလောင်မှာပဲ မတွေးနဲ့။ ဒီနေ့တစ်ရက် အေးချမ်းသွားတာလေးကို တန်ဖိုးထား။

အနှစ်ချုပ်

ဘယ်သူ့အတွက်မဆို မှန်နေတဲ့ Universal truth ကတော့ စိတ်စွဲလမ်းမှုနဲ့ ပူပန်မှုဟာ တိုက်ရိုက်အချိုးကျတယ် ဆိုတာပဲ။ စွဲလမ်းမှုများလေလေ ပူလောင်ရလေပဲ။ ဥပုသ်စောင့်တယ်ဆိုတာ အဲဒီစွဲလမ်းမှုတွေကို လျှော့ချဖို့အတွက် ဘဝနေနည်းတစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက် ဖြစ်ဖြစ်၊ မစောင့်တဲ့ရက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်စွဲလမ်းမှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချနိုင်အောင် အားထုတ်ဖို့ လိုတယ်။

ဒီအတွက် ကုသိုလ်ရဖို့ လုပ်ရတယ် ဆိုတာအစား ကိုယ့်ရဲ့ Lifestyle တစ်ခု လို ပြောင်းလဲယူနိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ (ဥပမာ လိင်မှုကိစ္စတော့ ရာသက်ပန် မရှောင်နိုင်ရင်တောင် ညစာလျှော့စားတာမျိုး၊ ရုပ်ရှင်၊ အင်တာနက်၊ ဂိမ်း စတာတွေကို အလွန်အကျွံ မကြည့်တာမျိုးပေါ့)

သီလဆောက်တည်တဲ့အနေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ Lifestyle ကို ပြောင်းဖို့အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ခပ်ပေါ့ပေါ့တော့ သဘောထားလို့ မရဘူး။ တတ်နိုင်သမျှ တိတိကျကျ လိုက်နာမယ် ဆိုတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ရှိဖို့ လိုတယ်။ စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

၁၃.၁၁.၂၀၂၂

တစ်ပတ်တစ်ရက် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ အတွေ့အကြုံ

၂၀၂၁ စက်တင်ဘာလက စပြီး တစ်ပတ်ကို တစ်ရက် မပျက်မကွက် ဥပုသ်စောင့်ခဲ့တာပါ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်လို၊ ဝါသနာပါတဲ့ စာရေးတာလို မဟုတ်ဘဲ Lifestyle တစ်ခုအနေနဲ့ အဲဒီလို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်တော့ ခပ်ရှားရှားမို့ ကျေနပ်မှုလည်း ဖြစ်ရပါတယ်။

အခုဆောင်းပါးမှာတော့ ဒီလိုလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာတွေ ထူးသွားတယ်ဆိုတာကို ဘာသာရေး ရှုထောင့်ကနေ မဟုတ်ဘဲ မျှဝေလိုပါတယ်။

နည်းနည်းလောက် မိတ်ဆက်ရှင်းပြရရင်တော့ ၅ ပါးသီလက ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပြီး ၈ ပါးသီလမှာ ထပ်တိုးလာတာတွေကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုအတွက်ပါ ရည်ရွယ်တယ်။

ဘယ်လိုစလုပ်ဖြစ်တာလဲ။

တကယ်တော့ ၂၀၂၁ အစောပိုင်းကတည်းက ညစာမစားတာပါ။ ဝိတ်ချချင်လို့လည်း ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံပြောင်းသွားတဲ့အခါ ပိုမစားဖြစ်တော့ ဘူး။ ညဆိုလည်း အရင်ကလို မွေ့ရာတွေနဲ့ အဲကွန်းနဲ့ ကျကျနန မအိပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ဆိုတော့ ၈ ပါးသီလမှာ ထပ်တိုးလာတဲ့ ၃ ချက်ထဲက ၂ ချက်ကို အလိုလို လုပ် ပြီးသား ဖြစ်နေပြီပေါ့။

နောက် အရင်ကလို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညဘက်ဆိုင်ထိုင်တာ၊ စားသောက်တာ တွေလည်း မလုပ်ဖြစ်တော့ ဥပုသ်စောင့်ရတာ ပိုလွယ်တယ်။ အဲ့ဒါနဲ့ပဲ တစ်ပတ် တစ်ရက်တော့ စောင့်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကူး ရခဲ့တာပါ။

အရင်ကလို အခြေအနေသာဆို ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့၊ လုပ်ဖြစ်ဖို့ရာ မလွယ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် စာဖတ်သူများအနေနဲ့ဆို လိုက်လုပ်ဖို့ ခက်နိုင်တယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း အများကြီး ဆိုင်သေးတာကိုး။ အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေဖို့ဆိုတာ ပြောသလောက်တော့ မလွယ်ဘူး။ ဒီ အတွက်လည်း တရားထူးရချင်တဲ့သူတွေဟာ လူသူကင်းဝေးတဲ့ နေရာမှာ အားထုတ် ကြတာပေါ့။

အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းတယ်

ညစာမစားတဲ့အတွက် သိပ်အိပ်မငိုက်ဘူး။ မလေးပင်ဘူး။ ဒီတော့ လုပ်စရာ

ရှိတာတွေ ပိုလုပ်နိုင်တယ်။ ညစာမပြင်ဆင်ရ၊ မချက်ပြုတ်ရ၊ အိုးခွက်ပန်းကန် မဆေးရတဲ့အတွက်လည်း မီးဖိုချောင်အလုပ် နည်းသွားတယ်။ အတော်ဝန်ပေါ့တယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အိပ်တဲ့အတွက်လည်း မီးပျက်လို့ အဲကွန်းမလာလို့ အိပ်ရခက်တာ ဘာညာမရှိတော့ဘူး။ မနက်ဆိုလည်း နိုးစက်မြည်တာနဲ့ တန်းပြီး ထဖြစ်သွားတယ်။

၂။ တိတ်ဆိတ်မှုကို နှစ်သက်တတ်လာတယ်

ဒီနေ့ခေတ်မှာ Solitude deprivation ဆိုတဲ့ "တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အချိန် ရှားပါးခြင်း" ဟာ အတော်လေး ပြဿနာ ဖြစ်လာတယ်။ ပြောကြမယ်၊ ကျွန်မက တစ်ယောက်တည်း အဆောင်မှာနေတာ၊ ကျွန်တော်က Introvert ၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘယ်သူနဲ့မှတောင် မတွေ့ဘူး ဆိုပြီး။

လူပုဂ္ဂိုလ်အရတော့ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်နေမယ်။ သို့သော် လက်ထဲမှာ ဖုန်းရှိနေသရွေ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် နေနေတယ် ပြောလို့ မရတော့ဘူး။

ဆိုရှယ်မီဒီယာက ပို့စ်တွေ၊ ကွန်မန့်တွေသာ အသံထွက်တတ်ရင် ဘယ်လောက် တောင် ဆူညံနေမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာဟာ တိတ်ဆိတ်စွာနဲ့ ဆူညံနေတယ် ပြောရမယ်။ (Silently noisy world)

ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ရက်တွေကျ ရုပ်ရှင်မကြည့်ဘူး။ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို လိုသလောက်ပဲ သုံးမယ်။ Messaging App တွေ သိပ်မကြည့်ဘူး။ သီချင်းနားမထောင်ဘူး။ မျက်စိနဲ့ နားကို ဖြတ်ပြီး ဝင်လာမဲ့ အာရုံတွေကို လျှော့ချထားတယ်။

ဒီတော့မှ တကယ့်တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ခံစားရတယ်။ ဘယ်သူ့အတွေး၊ ဘယ်သူ့စကားမှ ကိုယ့်ဆီ ဝင်မလာဘူး။ ဘယ်သူ့အမြင်ကမှ ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်တော့ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ပို့စ်၊ ကွန်မန့်၊ ဓါတ်ပုံ၊ စကားတွေကြားပြီး စိတ်ညစ်ညူးရတာ၊ ဒေါသထွက်ရတာတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။

စစချင်းတော့ ရုပ်ရှင်မကြည့်ရ၊ ဖေ့စ်ဘွတ်မသုံးရ ဆိုတော့ ဘယ်နေတတ်မလဲ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့မှ အဲဒီတိတ်ဆိတ်ခြင်းကို နှစ်သက်တတ်လာတယ်။

၃။ အလုပ်ပိုပြီးတယ်

ရှေ့ ၂ ချက်ရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ Deep work တွေ လုပ်နိုင်လာတယ်။ Deep work ဆိုတာ တစ်ခုခုမှာ သေချာအာရုံစူးစိုက်ပြီး လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို

ခေါ်တာ။ သာမန်ကာလျှံကာ လုပ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တနေကုန်လည်း အကျိုးရှိတာ တွေပဲ လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ ဖုန်းကြောင့် ကုန်ရတဲ့ အချိန်တွေ နည်းသွား

၄။ တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုပဲ လုပ်တဲ့အကျင့်

ဖုန်းမပါဘဲ ထမင်းစားတတ်သေးလား၊ အိမ်သာဝင်တတ်သေးလား၊ အိပ်ခါနီးထိ ဖုန်းမကြည့်ဘဲ နေနိုင်လား။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်ထင်တယ်၊ သိပ် မလွယ်တော့ဘူး။ ဖုန်းကို ဘိန်းစွဲသလိုကို စွဲနေပြီ။ ဒီနေ့ခေတ်လို လုပ်စရာတွေ များလွန်းတဲ့ခေတ်မှာ Multi-tasking ကလည်း အလေ့အကျင့်လိုကို ဖြစ်နေပြီ။

တစ်ဖက်မှာလည်း အဲဒါက ဦးနှောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူး။ မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း ထိခိုက်စေတယ်။ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ ပညာသင်ရာမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်လုပ်ရာမှာဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလို ပျံ့လွင့်လွယ်ခြင်း (Distractibility) ဟာ ကြီးစွာသော အနှောင့်အယှက်ကို ပေးတယ်။

ဝန်ခံရရင် ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ သို့သော် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်မှာတော့ တတ်နိုင်သမျှ One thing at a time ကို ကျင့်သုံးတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တယ် ဆိုတာကိုက စိတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေမှာ မပျော်မွေ့အောင် သတိနဲ့ ထိန်းတာမို့ ဘာလုပ်လုပ် သတိလေးကပ်ပြီး လုပ်နိုင်အောင် ကြိုး စားတယ်။

ပန်းကန်ဆေးနေရင် ပန်းကန်ပဲ ဆေးတယ်။ တစ်ခုခုဖွင့်ပြီး နားထောင်နေတာမျိုး မလုပ်တော့ဘူး။ ပန်းကန်ဆေးလို့ ရေနဲ့လက် ထိသွားတာ၊ စားကြွင်းစားကျန်ကို လက်နဲ့ ကိုင်တဲ့အခါ ရွံတဲ့ခံစားချက်ကလေး ဖြစ်သွားတာ၊ အိမ်သာဝင်တဲ့အခါ မသတီစရာတွေ မြင်ပြီး စိတ်က မနှစ်မြို့ ဖြစ်သွားတာ စသဖြင့် စသဖြင့် သတိလေး ကပ်ပြီးပဲ နေပါတယ်။

ဆရာတော် ရဝေနွယ် (အင်းမ) ဆုံးမသလိုဆို “နေ့စဉ်သတိ” နဲ့ “နေစဉ်သတိပေါ့။ “နေ့စဉ်သတိ” ကတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တရားထိုင်တာကို ဆိုလိုတာ။ စူးစိုက်ပြီး လုပ်တာပေါ့။ “နေစဉ်သတိ” ဆိုတာကတော့ သွားရင်း လာရင်း လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းမှာ သတိလေးကပ်ထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်သတိပဲ အားထုတ်ပြီး နေစဉ်သတိ အားမကောင်းရင်လည်း သိပ် မထိရောက်ဘူး။ နေစဉ်သတိပဲ လုပ်ပြီး သေချာကျကျနန နေ့စဉ်သတိ အားမထုတ်ရင် လည်း စိတ်တည်ငြိမ်မှုရဖို့ မလွယ်ပြန်ဘူး။

ဒီတော့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ စာဖတ်သူများအနေနဲ့ တစ်ပတ်တစ်ရက် ဥပုသ် စောင့်ဖြစ်ဖို့ ခက်ရင်တောင် ဒါလေးတွေတော့ လုပ်ကြည့်ပါ။ တခြားဘာသာဝင်များ၊

ဘာသာမဲ့များလည်း လုပ်လို့ ရပါတယ်။

ညစာမစားပါနဲ့။

Intermittent fasting လောက်ထိ လုပ်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ သို့သော် ဗိုက်မပြည့်ဖို့က လိုရင်းပါ။ ဒါကြောင့် အသီးအနှံလေးလောက် စားလို့ရတယ်။ သိသိသာသာ နေလို့ကောင်းပြီး ပေါ့ပါးလန်းဆန်း လာတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ တစ်အိမ်လုံးသာ လုပ်နိုင်ကြရင် ချက်ပြုတ်စီမံ ဆေးကြောရသူတွေလည်း အလုပ်နည်း သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ပတ်တစ်ရက်လောက် Silent Day ယူပါ။

ရုံးနားရက် တစ်ရက်ရက်ပေါ့။ အင်တာနက်ကို ဖြစ်နိုင်ရင် လုံးဝမသုံးနဲ့။ ရုပ်ရှင်မကြည့်၊ သီချင်းနားမထောင်နဲ့။ ပြီးရင် စာဖတ်၊ ဝါသနာပါတာလေးတွေ လုပ်၊ တစ်ခုခုကို ဖန်တီး၊ ဒါမှမဟုတ် လေ့လာသင်ယူ၊ အတူနေတဲ့ မိသားစုနဲ့ စကားပြော၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ယောဂကျင့်။ တိတ်ဆိတ်မှုကို နှစ်သက်တတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော၊ လောကကြီးကိုပါ ပိုပြီး မြင်ကွင်းရှင်းရှင်းနဲ့ မြင်နိုင်လာပါတယ်။

"နေစဉ်သတိ" ကို အားထုတ်ပါ။

တတ်နိုင်သမျှ Multi-tasking ကို လျှော့ချပြီး One thing at a time လုပ်ကြည့်ပါ။ တနေကုန် စိတ်တွေက လေလွင့်လာပြီးမှ ညကျ တရားထိုင်တော့ ဘယ်လိုလုပ် အာရုံစူးစိုက်လို့ ရပါတော့မလဲ။ ဒါဟာ Meditation လုပ်လည်း စိတ်က ပျံ့လွင့်နေရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲက တစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ချိန်မှာ တစ်ခုပဲ လုပ်တတ်တဲ့အကျင့်လေး တတ်နိုင်သမျှ မွေးကြည့်ပါ။

၂၇.၁၂.၂၀၂၂

ကောင်းသောစကားကို ဆိုခြင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ လက်ခံယုံကြည်ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် ၉ ပါးထဲမှာ "သုဂတော" ဆိုတာ ပါပါတယ်။ ဒီဂုဏ်တော်ကို ဖွင့်ဆိုချက် ၅ မျိုးရှိပြီး အဲဒီထဲက တစ်ခုကတော့ "ကောင်းသောစကားကို ဆိုခြင်း" လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ တခြား ၄ ခုက လိုက်တုပဖို့ ခက်ခဲပေမဲ့ ဒီ ၁ ခုကိုတော့ ကျွန်တော်တို့တွေ အတုယူနိုင်ပါ တယ်။

"မှန်သော ပြောဆိုမှု (သမ္မာဝါစာ)"

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရတဲ့ အချက် ၈ ချက် ရှိပါတယ်။ ဒါကို မဂ္ဂင် ၈ ပါးလို့ ခေါ်တယ်။ အတိုချုပ် ပြောရရင်တော့ သီလ၊ သမာဓိနဲ့ ပညာပေါ့။ မှန်သော ပြောဆိုမှုဆိုတဲ့ Right speech က သီလရဲ့ အောက်ထဲမှာ ပါပါတယ်။ သီလဆိုတာက ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် စောင့်ထိန်း နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ နှုတ်ထွက်စကားကြောင့် တစ်ပါးသူတွေ မထိခိုက်ရအောင် ကောင်းသော စကားတွေ ဆိုဖို့ လိုပါတယ်။

အခုခေတ်မှာတော့ စကားနဲ့တင် ဆက်သွယ်တာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဆိုရှယ် မီဒီယာတွေ သုံးလာကြပြီ။ စာတွေရေး၊ ကွန်မန့်တွေပေး၊ ဗီဒီယိုတွေ ဖန်တီးလာကြပြီ။ ဒါကြောင့် ပါးစပ်က ထွက်တဲ့ စကားတစ်ခုတည်းလို့ မမှတ်ယူဘဲ ကိုယ့်ဘက်က တစ်ပါးသူကို ဆက်သွယ်သမျှ နည်းလမ်းတွေအကုန်လုံး အကျုံးဝင်တယ်လို့ မှတ်ယူ စေချင်ပါတယ်။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဆို ကောင်းသောစကား ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။

ဝစီဒုစရိုက် ၄ ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ **"ဝစီဒုစရိုက် ၄ ပါးက ဘာတွေလဲ"**

၁။ လိမ်ညာပြီး ပြောတာ
၂။ ကုန်းတိုက်တဲ့စကား ပြောတာ
၃။ ဆဲရေးတိုင်းထွာတာ
၄။ အကျိုးမရှိတဲ့ စကားတွေ ပြောတာ

တစ်ချက်ချင်းစီ စဉ်းစားကြည့်မယ်။

လိမ်ညာပြီး ပြောတာကတော့ ရှင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှာ မာယာဆိုတာ ကိုလည်း သတိထားဖို့ လိုတယ်။ မဟုတ်တာကို အဟုတ်ထင်၊ ဟုတ်တာကို မဟုတ် ထင်စေခြင်းဟာ မာယာဖြစ်တယ်။ တမင်ကြီး လိမ်နေတာတော့ မဟုတ်ပေမဲ့လို့ ပေါ့။

ဒါ ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများ လုပ်မိတတ်တဲ့ကိစ္စ။ ဥပမာ ပွဲတစ်ခုလုပ်တယ်။ လူသိပ်မလာပေမဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ် ပြန်တင်တော့ လူအများကြီးပဲ လာသွားသယောင် ထင်ရစေတဲ့ စာသား၊ ဓါတ်ပုံတို့ကို ပြန်တင်ပြီး ကြော်ငြာတာမျိုးဟာ မာယာပဲ။ အလုပ်သဘောအရ လုံးလုံးကြီး ကင်းဖို့တော့ ခက်ပါမယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။

နောက်တစ်ခုက ကုန်းတိုက်တဲ့စကား။ မကောင်းတဲ့လူနဲ့ ဆက်မပေါင်းဖြစ်အောင် ကြားကနေ အကြံပေးတာ၊ အလိမ်ခံနေရသူကို သူ အလိမ်ခံနေရမှန်း သိအောင် ပြောတာမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။ ချစ်ခင်အဆင်ပြေနေသူတွေ မချစ်ခင်၊ အဆင်မပြေတော့ အောင်၊ မုန်းတီးသွားအောင် အလိမ်အညာတွေ၊ လုပ်ကြံဖန်တီးထားတာတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်တာကို ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မနာလိုစိတ် ကြီးသူတွေမှာ တွေ့ရတတ်တယ်။

ဆဲတာ၊ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေ ပြောတာကတော့ ဒေါသထွက်တဲ့အခါ အတော်လေး လုပ်မိကြတယ်။ ပြောရရင် သဘာဝကျတဲ့ တုံ့ပြန်မှုပဲ။ သို့သော် ဘယ်လိုပဲ နားလည်မှုပေးလို့ရတယ် ပြောပြော၊ သေချာတာက ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဒေါသကတော့ ဖြစ်နေမှာမို့ ပူလောင်နေရမှာပဲ။ အလုပ်ခွင်မှာ၊ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဒီလိုတွေ ပြောမိခြင်းကြောင့်လည်း ပြဿနာတွေ အများကြီး ဖြစ်နေရပါတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ အကျိုးမရှိတဲ့စကား။ ဒါကတော့ အများဆုံး လုပ်မိတဲ့ ကိစ္စပါ။ လူဆိုတော့ အချိန်ပြည့် အကျိုးရှိတဲ့ စကားချည်းပဲ ဘယ်ပြောနေနိုင်မလဲ။ အတင်းပြောတဲ့အခါ ပြောမယ်။ ရယ်စရာတွေ လျှောက်ပြောတဲ့အခါ ပြောမယ်။ တစ်ခါတလေလည်း စိတ်အပန်းပြေစေတာကိုး။ (အကျိုးနည်းနည်းတော့ ရှိသေးတယ် လို့တောင် သွယ်ဝိုက်ပြောလို့ ရဦးမလားမသိ) သို့သော် တတ်နိုင်သမျှတော့ ဆင်ခြင်ရင် ကောင်းတာပေါ့။ အတင်းတွေပြောရင်းက ကိုယ့်စကား ဟိုရောက်ဒီရောက် ဖြစ်ပြီး လူမှုရေး ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကုန်တာလည်း ကြုံဖူးကြမှာပါ။ အစလွန်ပြီး စကားမှား သွားတာတို့၊ ရန်ထဖြစ်တာတို့လည်း တူတူပဲပေါ့။

“ဒါဖြင့် ဘယ်လိုစကားမျိုးတွေ ပြောရမလဲ”

ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားဟာ မှန်ရမယ်။ အကျိုးရှိရမယ်။ အချိန်အခါသင့်ရမယ်။ တစ်ဖက်သား နာယူလိုတဲ့ အနေအထားနဲ့ ပြောရမယ်။ အထင်သေးသလို၊ ဆဲသလို ပြောတာမျိုး မဖြစ်ရဘူးပေါ့။ နောက်ဆုံးတစ်ချက်ကတော့ မေတ္တာရှေ့ထားပြောရမယ်။ ကိုယ်အသာရဖို့ ဖိနှိပ်ပြောတာမျိုး၊ ဒေါသနဲ့ ပြောတာမျိုး

မဖြစ်ရဘူး။

လူတကာအကြိုက် လိုက်ပြောနေရမယ်လို့ မပါဘူးနော်။ မှန်တယ်ဆိုရင် လူမကြိုက်လည်း ပြောရမယ်။ သို့သော် ပြောပုံပြောနည်းကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုမယ်။ မဟုတ်ရင် ကိုယ်ပဲ အမုန်းခံရတာ အဖတ်တင်မယ်။ ပိုဆိုးတာက ကိုယ့်စကားကို တစ်ဖက်သားက နားမဝင်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို လည်း ဖြစ်မလာတော့ဘူးပေါ့ ။

သားသမီးကို ဆုံးမတာဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မှာဖြစ်ဖြစ် ဒီ ၅ ချက်ကို သတိထားဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ မှန်တိုင်းလည်း ပြောလို့ မဖြစ်ဘူး။ အချိန်အခါကို ကြည့်ရသေးတယ်။ အပေါ်စီးကနေလည်း အမိန့်ပေးသလို မပြောရဘူး။ ဒေါသသံ မပါရဘူး။ ရင်းနှီးမှုကို တည်ဆောက်ဖို့လည်း ပြန်သေးတယ်။

"ပုဂ္ဂိုလ်ခင်မှ တရားမင်"

ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓခေတ်က အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို မျှဝေလိုတယ်။ ပုဏ္ဏားကြီး တစ်ဦးဟာ ဆန်စပါးတွေ စိုက်ပျိုးထားတယ်။ ဗုဒ္ဓက သူစိုက်ပျိုးထားသမျှတွေ ရေကြီးပြီး ပျက်စီးကုန်မှာကို ကြိုမြင်တယ်။ ခက်တာက ဒီပုဏ္ဏားကြီးက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်ဘူး။ ဆိုတော့ ချက်ချင်းကြီး သွားပြောလို့ မရဘူး။ ဒီအခါ လယ်တော ဘက်ကို မကြာခဏသွားပြီး ဖော်ဖော်ရွေရွေ နှုတ်ဆက်တယ်။

ဗုဒ္ဓဆိုတာက မင်းသားဘဝကနေ တောထွက်ပြီး တရားကျင့်ထားတဲ့သူ မဟုတ်လား။ မကိုးကွယ်တောင် သူ့အကြောင်းတော့ သိကြတာပေါ့။ အဲ့ဒီလိုလူက သူ့လို လယ်သမားတစ်ဦးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံနေတာ မြင်ရတော့ မကိုးကွယ်ပေမဲ့ ဗုဒ္ဓကို ခင်လာတယ်။ ဒီတစ်ခါ စပါးရိတ်ပြီးရင် ဗုဒ္ဓကို လှူဦးမှပဲလို့ တောင် စေတနာတရားတွေ ဖြစ်လာတဲ့အထိပဲ။

နောက်တော့ ဗုဒ္ဓကြိုမြင်ထားတဲ့အတိုင်း ရေကြီးပြီး သူ့စပါးတွေ ပျက်စီးသွား တယ်။ သောကပင်လယ် ဝေတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ဗုဒ္ဓက သူ့ဆီသွားပြီး တရား ပြတယ်။ ခင်မင်နေတဲ့သူက ရောက်လာတာဆိုတော့ အားရှိသွားတယ်။ ချက်ချင်း နားဝင်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်သက်သာရာ ရသွားတယ်ပေါ့။

ဗုဒ္ဓက ရှေ့ဖြစ်တွေ ကြိုမြင်နိုင်၊ မမြင်နိုင် ခဏထား။ မယုံလည်းရတယ်။ ရှေ့ဖြစ်တာကျ ကြိုမြင်ပြီး ရေကြီးတာကျ မတားနိုင်ဘူးလား စောဒက တက်စရာလည်း ရှိသေးတယ်။ ထားတော့။ အဓိကက ကောင်းသောစကား ဆိုတာ ဘာလဲ။ အတုယူနိုင်ဖို့ပဲ။

"ဒါတွေက မတည်မြဲပါဘူး၊ စိတ်ကို အေးအေးထား" လို့ သွားပြောကြည့်ပါလား။ စီးပွားဥစ္စာတွေ ပျက်စီးပြီး စိတ်ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို အေးလေ မင်းပစ္စည်းမှ မဟုတ်တာလို့ ပြောပြီး ရိုက်မလွှတ်လိုက်ရင် ကံကောင်း။ ဆိုလိုတာက ဒီစကားတော့ ဒီစကားပဲ ဆိုပေမဲ့ ဘယ်သူက ပြောတာလဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်သေးတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့သူ၊ လေးစားတဲ့သူ၊ ကိုယ်နဲ့ ဘက်တူတဲ့သူ၊ ကိုယ်ခင်တွယ်တဲ့သူက ပြောရင် ပိုနားဝင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်နဲ့လည်း စဉ်းစားကြည့်၊ ဆရာပြောလို့ လက်ခံလိုက်တာ၊ မင်းပြောလို့ ငါစိတ်လျှော့လိုက်တာ စသဖြင့် စသဖြင့် ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် မှန်တယ်ဆိုတိုင်း၊ အကျိုးရှိတယ်ဆိုတိုင်း မပြီးသေးဘူး။ အချိန်အခါရယ်၊ နားဝင်အောင် ပြောဖို့ရယ်၊ မေတ္တာရှေ့ထား ပြောဖို့ရယ်၊ ရင်းနှီးမှု၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ဖို့ရယ် လိုအပ်သေးတာကိုလည်း သိဖို့ လိုတယ်။ တကယ်တော့ ကောင်းသောစကားကို ဆိုခြင်းဟာ လူ့ဘဝမှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခု ဖြစ်သလို၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာတွေဟာလည်း မကောင်းသော စကားတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ပြောပြီး ကိုယ်ပြဿနာဖြစ်တာ ရှိသလို၊ သူများတွေရဲ့ မကောင်းသော စကားတွေကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့မှာ စိတ်ရှုပ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကြောင့်လည်း သူတစ်ပါး မထိခိုက်ရလေအောင် ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှေ့ထားပြီး ဆင်ခြင်နိုင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

၁၁.၁၂.၂၀၂၂

မှန်သောအသက်မွေးမှု (Right livelihood)

ပါဠိလိုတော့ သမ္မာအာဇီဝလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တဲ့ မဂ္ဂင် ၈ ပါးထဲမှာ တစ်ပါးအပါအဝင်ပေါ့။ အဲဒီ ၈ ပါးကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုပြီး ၃ စုခွဲရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းမှုအောက်မှာ ပါဝင်တဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဆိုတာ "ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်း" လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးမှုကြောင့် ထိခိုက်သွားတဲ့သူ မရှိသလောက် နည်းတဲ့ အခြေအနေကို သမ္မာအာဇီဝလို့ နားလည်ထားနိုင်ပါတယ်။ တိတိကျကျ ပြောရရင် ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ လုပ်လိုက်လို့ ထိခိုက်သွားရသူ မရှိခြင်းကို ဆိုလိုတယ်။

ဘာလို့ဆိုတော့ ဘယ်သူ့မှကို မထိခိုက်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လို့ပါ။ ဥပမာ ကိုယ်က ကောင်းရောင်းကောင်းဝယ် လုပ်လို့ လုပ်ငန်းအောင်မြင်တယ်ဆို တခြား လုပ်ငန်းတူ ပြိုင်ဖက်မှာ အရောင်းကျသွားပြီ။ ဒါမှမဟုတ် စက်တွေ၊ နည်းပညာတွေ တီထွင်လိုက်တဲ့အခါ တချို့အလုပ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ လူတွေ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ကုန်တယ်။ တမင်ရည်ရွယ်ပြီး အလုပ်ပြုတ်ကြပါစေတော့ ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ တီထွင် လိုက်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စက်၊ ကိုယ့်နည်းပညာကြောင့် လူပေါင်းများစွာရဲ့ ဘဝတွေ လွယ်ကူလာတယ်။ အဆင်ပြေလာတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း လူတချို့၊ မိသားစုတချို့ကတော့ အခက်အခဲ ဖြစ်သွားရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့မှ မထိခိုက်အောင် နေရမယ် ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တာမို့ "မကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့၊ ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ လုပ်လိုက်လို့ နစ်နာသွားရတဲ့သူ မရှိစေဘဲ အသက်မွေးမြူခြင်း" ကို သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ချင်တာပါ။

ဒီနေရာမှာ ၂ ပိုင်း ခွဲလို့ ရပါတယ်။ What နဲ့ How ပါ။

ဘာအလုပ်မျိုးကို လုပ်သလဲ။ အဲဒီအလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်သလဲ

အလုပ်ရဲ့ သဘောသဘာဝအရကို သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်တာတွေ ရှိပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းတာ၊ လူကုန်ကူးတာ စတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေက အလုပ်ဟူသမျှ ဂုဏ်ရှိစွ ဆိုတဲ့အထဲတော့ မပါနိုင်ဘူး။ ဘာသာတရားတွေမှာလည်း တားမြစ်သလို လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်လည်း အင်မတန်မှ ဆိုးကျိုးများပါတယ်။ အဲဒါတွေကို စေတနာထားပြီး ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် သမ္မာအာဇီဝကို မဖြစ်နိုင်ဘူး။

(ဗုဒ္ဓဘာသာမှာတော့ တားမြစ်ထားတဲ့ အလုပ် ၅ ခု ရှိပါတယ်။ ကျန် ၃ ခုကတော့ လက်နက်၊ အဆိပ်နဲ့ အသားအရောင်းအဝယ် လုပ်တာတွေပါ။ ဒါတွေကတော့ လောကီအမြင်နဲ့ ချိန်ထိုးစဉ်းစားတဲ့အခါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်မှုတွေ ရှိနိုင်တာတော့ မှန်တယ်။ တချို့ အခြေအနေတွေမှာလည်း လူသားမျိုးနွယ်အတွက် စဉ်းစားပြီး လုပ်ရတာတွေ ရှိတာကိုး။ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနဲ့ အသားအရောင်းအဝယ်ဆို ပိုတောင်မှ အမြင်ကွဲနိုင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ရှုထောင့်ကမဆို လက်ခံနိုင် စရာ မရှိတဲ့ အပေါ်က ၂ ချက်ကိုပဲ ထည့်ရေးလိုက်တာပါ။)

နောက်တစ်ပိုင်းကတော့ How ။

အလုပ်ရဲ့ သဘာဝအရ အပြစ်မဖြစ်ပေမဲ့ ကိုယ့်အကျိုးအတွက်ပဲ ကြည့်ပြီး သူများထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်မိရင်လည်း သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်တော့ဘူး။

လူကုန်တော့ မကူးပေမဲ့ ကိုယ့်ဝန်ထမ်းတွေအပေါ် အလုပ်သမားအခွင့်အရေး ချိုးဖောက် အနိုင်ကျင့်မယ်၊ တရားမျှတမှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးရမဲ့ တရားသူကြီး ဖြစ်နေပေမဲ့ လာဘ်စားနေမယ်၊ မွန်မြတ်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးကုသတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေပေမဲ့ ကျင့်ဝတ်ဖောက်ဖျက်မယ်ဆို ဘယ်အဆင်ပြေမလဲ။ သူ့ကြောင့် ထိခိုက် ရသူတွေ အများကြီး ဖြစ်နေပြီ။

နိုင်ငံရေးဆိုလည်း အင်မတန် ကောင်းမြတ်တဲ့ အလုပ်ပဲ။ လူတွေရဲ့စီးပွားရေး၊ လူနေမှုအဆင့်အတန်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး စတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအကုန်လုံးက ဒီနိုင်ငံရေးပေါ် အခြေတည်နေတာကိုး။ သူကောင်းမှ ကျန်တာတွေပါ အကုန်လိုက် ကောင်းမှာ။ သို့သော် နိုင်ငံရေးကို အာဏာရဖို့သက်သက် လုပ်နေတာမျိုးကျ မကောင်း တော့ဘူး။ သမိုင်းမှာ ပြန်ကြည့်။ အာဏာမက်တဲ့၊ အာဏာရူးတဲ့သူတွေကြောင့် လူပေါင်းများစွာ အတိဒုက္ခရောက်ရတာတွေ အများကြီး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါကြောင့် လုပ်တဲ့အလုပ်က ကောင်းနေတယ်ဆိုတိုင်း သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်သေးဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန်လည်း လုပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ Professionalism ပေါ့။

ကိုယ့်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အားစိုက်ထုတ်မှုလည်း ရှိရမယ်။ စေတနာလည်း ပါရမယ်။ ကျင့်ဝတ်ကိုလည်း လိုက်နာရမယ်။ ဒါမှ သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်ထင်တယ်။ စာဖတ်သူအများစုကတော့ What ကြောင့် သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်ကြတာ နည်းလိမ့်မယ်။ လူကုန်ကူးနေတဲ့သူတွေ၊ မူးယစ်ဆေး

ရောင်းတဲ့သူတွေ ကလည်း ဒီလိုစာမျိုးတွေ ဖတ်မိဖို့ ခဲယဉ်းတာကိုး။ လုပ်မိသွားရင်လည်း လောဘတွေ အမှောင်ဖုံးပြီး ဘာဆိုဘာမှကို မြင်နိုင်ကြတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူချော့ချော့ လို့မှလည်း မကျွတ်တော့ဘူး။

ဒီတော့ How ကို သတိထားဖို့ ပိုလိုအပ်ကြလိမ့်မယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်အလုပ်ကို စေတနာပါပါ၊ ကျွမ်းကျင်မှုရှိရှိ၊ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ လုပ်ကြဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။

ဆရာဝန်အလုပ်၊ ကျောင်းဆရာအလုပ်၊ စာရေးဆရာအလုပ်တွေက မွန်မြတ်တယ် ဆိုတာတွေဟာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက သတ်မှတ်ထားတာပါ။ တကယ်တော့ အလုပ်အားလုံးဟာ ဒီလူ့အဖွဲ့အစည်းကို အကျိုးပြုနေကြတာချည်းပါပဲ။

စားဖိုမှူးတစ်ယောက်ရဲ့ ဟင်းလက်ရာတွေကြောင့် လူတွေ အရသာရှိရှိ စားခွင့် ရကြတယ်။

Delivery ပို့ပေးသူတွေကြောင့် လူတွေ နေပူပူ မိုးရွာရွာ အိမ်ထဲကနေ တစ်ဖဝါးမှ ခွာစရာ မလိုဘဲ ပစ္စည်းတွေ ဝယ်လို့ ရနေတယ်။

ကားလက်မှတ် အရောင်းဝန်ထမ်းကလေးရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကောင်းခြင်းကြောင့် တစ်နေ့ တစ်နေ့ ခရီးသွားလာရသူ မြောက်များစွာဟာ စိတ်ချမ်းသာနေကြရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်နေပါစေ၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပါ။ ဂုဏ်ယူပါ။ စေတနာ ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်ပါ။

ငွေတွေ သိန်းပေါင်းများစွာ လှူတန်းနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ သမ္မာအာဇီဝကျကျ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နေရင်းနဲ့ကို လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးပြုနေနိုင်ပါတယ်။

ရုတ်တရက်ဆို ဘာကုသိုလ်မှ ရမနေဘူး ထင်ရပေမဲ့၊ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ကျန်တဲ့သူ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဆိုတဲ့ပုံစံနဲ့ စီးပွားရှာနေသူတွေကြောင့် နစ်နာသွားခဲ့ရသူတွေကို မြင်ရင် သမ္မာအာဇီဝရဲ့ တန်ဖိုးကို ပိုသိနိုင်လိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပိုပြီး ဂုဏ်ယူနိုင်လိမ့်မယ် မြင်ပါတယ်။

၉.၄.၂၀၂၃

စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း

ခန္ဓာကိုယ် အလှအပအတွက် Gym သွားသလို၊

စိတ်အလှအတွက်လည်း တရားထိုင်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းဖို့ Personal hygiene လုပ်သလို

Mental hygiene အတွက်လည်း တရားထိုင်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်နိုင်ဖို့

အစားတွေစား အားဖြည့်ရသလို၊

စိတ်တွေ အားကောင်းခိုင်မာနေဖို့အတွက်လည်း

တရားထိုင်ပါ။

ဝိပဿနာ ဘာကြောင့် အားထုတ်သင့်သလဲ

တရားထိုင်တယ် ဆိုတဲ့ Meditation က နည်းအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေကို မှတ်မလား၊ Body scan နည်းကို ရွေးမလား၊ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများမလား၊ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုတဲ့နည်းကို သုံးမလား စသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ ကိုက်တာ ရွေးချယ်လို့ ရပါတယ်။ ရေကသိုင်း ရှုတယ်၊ နေကသိုင်း ရှုတယ် စတာတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ကြားဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်အရ ခွဲပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ဆိုပြီး ခွဲနိုင်တယ်။

သမထရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့၊ သမာဓိ ရဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုက "စိတ်၏ ငြိမ်သက်ခြင်း"တဲ့။ အင်္ဂလိပ်လိုဆို Concentration ပေါ့။ စိတ်ဆိုတာ ယောက်ယက်ခတ်၊ သွားချင်ရာ သွားတတ်တဲ့ သဘာဝ ရှိတယ်။ အဲဒါလေးကို တစ်နေရာတည်းမှာ ငြိမ်သက်နေအောင် ထားလိုက်တာ။ ဒီတော့ အတိတ်ကို ပြန်တွေးပြီး ပူလောင်နေတာတွေ၊ အနာဂတ်ကို တွေးပူနေတာတွေ လျော့နည်း သက်သာ သွားတယ်ပေါ့။ စိတ်ကို အဓိက ပူပန်စေတာ၊ ဖိစီးစေတာကလည်း ဒီနှစ်ခုကြောင့် ပဲမို့လား။

ဒီနေ့ခေတ်လို စိတ်မတည်မငြိမ် ဖြစ်စရာ၊ အာရုံလွင့်စရာတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိနေတဲ့ ကာလမှာ ဒါက သိပ်အရေးကြီးလာတယ်။ အဲဒီလိုပဲ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအရ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ရွယ်ပြီး ဝိပဿနာရှုမယ်ဆိုလည်း စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ရာ လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မဂ္ဂင် ၈ ပါးမှာ "သမ္မာသမာဓိ" ဆိုပြီး ပါနေတာပေါ့။

ဝိပဿနာကျတော့ အာရုံစူးစိုက်မှု ကောင်းလာဖို့တင် မဟုတ်တော့ဘူး။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အမှန်အတိုင်း မြင်လာဖို့ ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က "ထူးခြားတဲ့အမြင်"လို့ ဆိုလိုတယ်။ လှတဲ့သူတွေ့ရင် ချောတယ် လှတယ် မြင်ကြတာက သာမန်အမြင်မျိုး။ ဘယ်သူမဆို မြင်နိုင်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ အမြင်ဆိုတာကျ ဒီအလှအပတွေသည် မတည်မြဲဘူး။ အနိစ္စလို့ မြင်တယ်။ နောက် အပေါ်ယံအရေပြားကသာ လှနေတာ။ အတွင်းကလီစာတွေကျ ရွံစရာချည်းပဲ ဆိုပြီး အသုဘလို့ မြင်တယ်။ Zombie ကားတွေ ကြည့်နေကြတာပဲ။ သိမှာပေါ့။ အူတွေ ထွက်လာရင် ရွံစရာကြီးလေ။ သိပ်လှတဲ့သူလည်း အညစ်အကြေး စွန့်တဲ့အခါကျ နံတာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။

ဒါဖြင့် အဲ့လောက်ကတော့ လူတိုင်း သိတာပေါ့လို့ ထင်ချင်စရာ ရှိတယ်။

ဟုတ်တယ်၊ အလှတွေ မမြဲတာ၊ အိုစာလာမှာ သိတာပဲ။ တစ်နေ့ သေရမယ်ဆိုတာလည်း သိတာပဲ။ အခုပဲ မြိန်ရည်ယှက်ရည် စားလိုက်တာတွေက ဗိုက်ထဲလည်း ရောက်သွားရော၊ ရွံစရာအတိ ဖြစ်ကုန်တယ်ဆိုတာလည်း သိကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအသိက ခဏပဲ ခံတယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ သီအိုရီအရ သိနေတာမျိုးကိုး။

ဒါကြောင့် လက်တွေ့အားထုတ်ဖို့ လိုအပ်လာတယ်။ အပြန်ပြန် အထပ်ထပ် ရှုမှတ် ရမယ်။ အစွန်းထင်နေတဲ့ အဝတ်ကို ဖွပ်ရသလိုမျိုး ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဆင်ခြင်နေမှ ဒီအသိတွေက ပိုခိုင်လာတယ်။

ဒီသဘာဝတွေကို သိတော့ သိတယ်။ မလေ့ကျင့်တဲ့သူက အဝတ်မှာ အစွန်း ထင်နေတာတော့ သိပေမဲ့ မလျှော်ဖွပ်တဲ့သူနဲ့ တူတယ်။ တစ်ခါတလေလောက် လေ့ကျင့်သူကတော့ ၃-၄ ချက်လောက် ပွတ်တိုက်လိုက်တာနဲ့ တူတယ်။ နည်းနည်း တော့ပြောင်သွားမယ်။ အညစ်အကြေးတွေကတော့ ကျန်တုန်းပဲပေါ့။

ဒါကြောင့် ခုပဲ တရားနာပြီးတယ်။ မင်းသားပုံ၊ မင်းသမီးပုံတွေလည်းမြင်ရော၊ ခုနက ဆရာတော် ဟောလိုက်တဲ့ အသုဘဆိုတဲ့ အမြင်တွေ ပျောက်သွားပြီး တပ်မက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာရော။ ဘာလို့ဆိုတော့ အပြန်ပြန် အထပ်ထပ်မှ မပွတ်ရ သေးဘဲကိုး။

နောက်တစ်ခုကတော့ အနုစိတ်ပြီးတော့ မြင်လာတယ်။ ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံစိုက်ထားတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဘာမြင်လာလဲဆိုတော့ လေရှူတယ်။ နှာသီး ဖျားနဲ့ ထိတယ်။ ထိမှန်း သိလိုက်တယ်။ ခဏလေးမှာပဲ အဲ့စိတ်က ပျက်သွားတယ်။ လေပြန်ထုတ်တယ်။ နှာသီးဖျားနဲ့ ထိတယ်။ ထိမှန်း သိတယ်။ ခဏအတွင်းမှာပဲ ပျက်ပြန်တယ်။ သူ့သူ့ကိုယ်ကိုယ် စက္ကန့်မလပ် ရှူနေတာပဲ။ တရားထိုင်နေချိန်ရယ်၊ အသက်ရှူခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရချိန်ရယ်ကလွဲရင် ရှူလို့ ရှူနေမှန်းတောင် သိကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာကျ အဲ့လိုစိတ်တွေကို အသေး စိတ်ပြီး မြင်လာစေတယ်။

တရားထိုင်ရင်း ခြေထောက်ကျဉ်တယ်ပဲ ဆိုပါတော့။ ရုတ်တရက်ဆို တစ်လုံး လုံး ကျဉ်နေတယ် ထင်ရတယ်။ သို့သော် သေချာစူးစိုက်ကြည့်ကြည့်။ ကျဉ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေတာ။ ဒီခြေထောက်တွေရဲ့ အာရုံကြောတွေက ဦးနှောက်ဆီ ပို့လွှတ်နေတယ်။ သူ အဆင်မပြေဘူး၊ သွေးမလျှောက်တော့ဘူး၊ နည်းနည်းလှုပ်ပေးပါ စသဖြင့်ပေါ့လေ။ မက်ဆန်ဂျာနဲ့ စာပို့သလို ဦးနှောက်ဆီ တတင်တင်နဲ့ နိုတီတွေ ဝင်နေတာ။ တင်န် ဆိုပြီး မြည်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ တင်န်ဆိုပြီး မြင်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။ အဲဒါကို အနုစိတ်ပြီး ကြည့်နေတာပေါ့။ ! အခါ မမြဲခြင်းသဘောကို ပိုမြင်လာတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို မမြဲဘူးလို့ မြင်ရတာက ခက်တယ်။ အ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိတော့ မြဲနေတာကိုး။ ဥပမာ ဖုန်းဆို သုံးနေတာ ၂ နှစ်ရှိပြီ၊ ဒီပစ္စည်းလေး ဝယ်ထားတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီ စသဖြင့်ပေါ့။ လူဆိုလည်း နှစ်တွေကြာလာရင်သာ အိုလာမှန်း သိသာတာလေ။ မနေ့ကနဲ့ ဒီနေ့ယှဉ်ကြည့်၊ အတူတူပဲ ထင်ရတာကိုး။ (အတွင်းထဲက ဆဲလ်တွေကတော့ ပျက်စီးလိုက်၊ အသစ်ပေါ်လိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။ မမြင်သာတာကို ပြောတာ။)

အဲ့တော့ မတည်မြဲဘူးလေ ဆိုပြီး ပြောနေကြတာတွေက တကယ်တော့ ပါးစပ်ပြော ပြောနေတာပဲ။ စိတ်က တကယ်သိတာ မဟုတ်ဘူး။ သူများဖြစ်ရင်သာ နှစ်သိမ့်လို့ ကောင်းတယ်။ ကိုယ်လည်း ဖြစ်ရော၊ ပြိုလဲရော။ ဆိုတော့ သိပ်မမြင်သာတာတွေကို ခဏထားပြီး ပိုသိသာတဲ့ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို စရှုရင် အနိစ္စသဘောကို ပိုမြင်လာနိုင်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ရဲ့ မမြဲခြင်းသဘောနဲ့ စပြီးလေ့ကျင့်ထားရင် လူတွေ ပျက်စီးတဲ့အခါ၊ ဆိုလိုတာက ချစ်ရခင်ရသူတွေ သေဆုံးတဲ့အခါ၊ ရောဂါဘယဖြစ်တဲ့အခါ၊ ကိုယ်တိုင် အိုစာလာတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ဆုံးရှုံးရတဲ့အခါ ခံနိုင်ရည် ရှိလာတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဒုက္ခ။ တကယ်တော့ ရောဂါ ဖြစ်တဲ့အချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခံရတဲ့ အချိန်မှသာ ဒုက္ခကို သိတာ။ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ပေါ့။ အဲဒါ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ပြောင်းနေတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒုက္ခက ပေါ်မလာဘူးလေ။ လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဆိုပြီး အနေအထား ၄ ခု ရှိတယ်။ ထိုင်ပါများလာရင် ညောင်းလာတော့ မတ်တပ်ထရပ်တယ်။ ရပ်နေရတာ ကြာရင် ထိုင်တယ်။ လမ်းလျှောက်ပါများလို့ ညောင်းလာရင် ထိုင်ချလိုက်တယ်။ လဲလျောင်းရင်လည်း အကြာကြီးဆို ကျောပူ လာတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာထဲ လဲနေတဲ့ လူနာတွေဆို ကျောမှာ Bedsores တွေတောင် ရတတ်သေးတယ်မို့လား။

ဆိုတော့ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြောင်းပြောင်းပေးနေလို့သာ ဒုက္ခက မသိသာတာ။ အဲဒါကို မပြောင်းဘဲနဲ့ ဆက်တိုက်ထိုင်ပြီး တရားမှတ်ကြည့်တဲ့အခါကျ ဒုက္ခက ပေါ်လာတယ်။ နာရီဝက်လောက်ဆို စလာပြီ။ ခါးညောင်းတာ၊ ခြေထောက်ကျဉ်တာ စသဖြင့်။

ဒီဒုက္ခတွေက တကယ်တမ်း ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါ၊ သေရတော့မယ် ဆိုတဲ့အခါ ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခနဲ့ မိုးနဲ့မြေလို ကွာတယ်။ ပြောရရင် ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ အဲဒီအချိန်အတွက် ပြင်ဆင်နေတာပဲ။ တရားထိုင်ရင်း ခံစားရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဒုက္ခတွေကို အမှတ်သတိနဲ့ သိသိနေအောင် ကြိုးစားထားမယ်ဆို တကယ်တမ်း

ရောဂါကြီးကြီးမားမား ဖြစ်တဲ့အခါ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ခံနိုင်ရည် ရှိလာမယ်။ "ကိုယ်မှာ နာစေ၊ စိတ်မှာ မနာစေနဲ့" ဆိုတာလိုမျိုး နာကျင်မှုတွေကို သည်းခံလာနိုင်မယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ အနတ္တ။ ဒါလည်း ပြောတော့သာ လွယ်တာ။ တကယ်တမ်း သဘောပေါက်ဖို့ကျ မလွယ်ဘူး။ တရားထိုင်၊ ဝင်လေထွက်လေမှတ်ရင်း တဖြည်းဖြည်း ဘာကို မြင်လာလဲဆိုတော့ ဒီလေရှူတဲ့ကိစ္စမှာတောင် ကိုယ်တတ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိဘူး ဆိုတာပဲ။ ဖြည်းဖြည်းရှူ၊ မြန်မြန်ရှူ၊ ရှည်ရှည်ရှူ၊ တိုတိုရှူ စသဖြင့် လုပ်လို့ပဲ ရမယ်။ မရှူဘဲ နေလို့မရဘူး။ လေဝင်သွားပြီးရင် အဆုတ်နဲ့ နှလုံးကြား အောက်ဆီဂျင်နဲ့ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် လဲတာတွေကလည်း သူ့ဟာသူ ဖြစ်နေတာပဲ။ ငါ တတ်နိုင်တာ ရယ်လို့ သိပ်မရှိပါလား ဆိုတာကို ပိုမြင်လာတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ပြဿနာ ဖြစ်တဲ့အခါ၊ ထိခိုက်နစ်နာရတာတွေ ရှိတဲ့အခါမှာလည်း အနတ္တကို ပြန်သတိရပြီး ဆင်ခြင်နိုင်လာမယ်ပေါ့။

ဆရာတော်တွေလို နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားဟောတာ မဟုတ်လို့ လောကီ ရေးရာနဲ့ပဲ ချိတ်ပြောပြမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ စိတ်ညစ်ရတာ၊ စိတ်ဖိစီးရတာ၊ စိတ်ပင်ပန်းရတာ အားလုံးဟာ အကြောင်းရင်း ၄ ခုထဲကပဲ ဖြစ်ကြတာ များတယ်။

၁။ ကိုယ်တိုင် နာကျင်ရတာ (ရောဂါ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရ စသဖြင့်ကြောင့်)

၂။ ကိုယ်ချစ်ရသူတွေနဲ့ ရှင်ကွဲ သို့မဟုတ် သေကွဲ ကွဲကွာရတာ၊ သူတို့ နာကျင်နေတာကို မြင်ရတာ

၃။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးတာ

၄။ ကိုယ်ထင်သလို မဖြစ်တာ၊ မထင်တာတွေ ဖြစ်လာတာ

ဒီ ၄ ခုထဲက မဟုတ်တဲ့ တခြားအကြောင်းကြောင့်ဆိုတာ မရှိသလောက် ရှားတယ်။ ဆိုတော့ ဒုက္ခက နံပါတ် ၁၊ အနိစ္စက ၂ နဲ့ ၃၊ အနတ္တက ၄ ဖြစ်တယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေကို သေချာနားလည်ထားခြင်းဟာ ဒီအခြေအနေတွေကို ကျော်လွှားရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ရာ ကူညီပေးလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်သင့်တယ် ပြောရတာပါ။

ပြန်ချုပ်ရရင်တော့ သမထက အာရုံစူးစိုက်မှုကို အားကောင်းစေတယ်။ စိတ်

အေးချမ်းဖို့တင်မကဘူး၊ ဘဝတိုးတက်ဖို့အတွက်ပါ လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း နိုင်ငံတကာက အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေ Meditation လုပ်ကြတယ်ဆိုတာ အဲဒါ။ စိတ်တွေ ပိုကြည်လင်လာတယ်။ ဆုံးဖြတ်ရတာတွေ ရှင်းလင်းလာတယ်။ စိတ်ကို ထိန်းနိုင်လာတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှု အားကောင်းလာတယ်။

သမထက ဝိပဿနာ အားထုတ်ဖို့မှာလည်း လိုအပ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်။ စိတ်က ပျံ့လွင့်နေရင် ခုနကလို နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေအပေါ် ဘယ်လိုလုပ် အာရုံစူးစိုက် ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ အားမထုတ်ခင် သမာဓိ အရင်တည် ဆောက်ရတယ် ပြောတာ။ ဈာန်တွေ ဘာတွေ ရဖို့ထိ မဟုတ်တောင် စိတ်ကတော့ တည်ငြိမ်နေမှ ဖြစ်မယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို မြင်လာဖို့ ဖြစ်တယ်။ အဲ့လိုမြင်လာမှ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေအပေါ် မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းနိုင်လာမယ်။ ခံနိုင်ရည် ရှိလာမယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ထိပါ ရောက်နိုင်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် အရင်ဆုံးအနေနဲ့ သမထကို လေ့ကျင့်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရွေးပြီး တရားထိုင်ပါ။ နောက်ဆုံး Meditation music လေး ဖွင့်ပြီး အဲဒီအသံမှာ အာရုံစိုက်ထားလို့တောင် ရတယ်။ တရားထိုင်ဖို့ ဒီနေ့ခေတ်လောက် လွယ်တာ ဒီနေ့ခေတ်ပဲ ရှိတယ်။ စိတ်တွေ ကြည်လင်လာတဲ့ လက်တွေ့ အကျိုး ရတဲ့အခါ မထိုင်ပါနဲ့ တားတောင် မရတော့ဘူး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

အဲဒီကနေမှ တရားတွေလည်း နာနိုင်တယ်ဆို နာယူပြီး ဝိပဿနာပါ အား ထုတ်ကြည့်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရသမျှ အဆင်မပြေမှု၊ အခက်အခဲတွေကို ကျော်ဖြတ် နိုင်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါက Motivation လို ခဏတဖြုတ် ကြွတက်သွားတာမျိုး၊ တောက်လောင်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ တည်ငြိမ်စွာနဲ့ အားကောင်းနေတာမျိုး၊ ပျော့ ပျောင်းစွာနဲ့ သန်မာနေတာမျိုး၊ ငြိမ်းအေးရင်းနဲ့ ရဲရင့်နေတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀.၃.၂၀၂၂

သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဘာကွာသလဲ

တရားထိုင်တာကို အကြမ်းအားဖြင့် ၂ နည်း ခွဲလို့ရတယ်။ သမထနဲ့ ဝိပဿနာပေါ့။

သမထ က သမာဓိ အားကောင်းဖို့ ရည်ရွယ်တယ်။ ကိုယ့်သတိကို နှာသီးဖျား၊ သို့မဟုတ် (ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် မှတ်တာဆို) ဗိုက်မှာ စူးစိုက်ထားပြီး လေ့ကျင့်တာ။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်သွားစေတယ်။ ဒီအတွက် ထိုင်ပြီး၊ ငြိမ်နေပြီး လေ့ကျင့်မှု ပိုအဆင်ပြေတယ်။ ထိရောက်တယ်။ သမာဓိဟာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာမှာလည်း မဖြစ်မနေ လိုအပ်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရဘဲနဲ့ ဘယ်လိုမှ တရားရှုမှတ်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဝိပဿနာကတော့ သတိကို နှာသီးဖျားမှာ ထားတာချင်း တူတူပဲ။ သမထ က ထိရင် ထိမှန်း သိအောင်လုပ်ရတာဆို ဝိပဿနာကျ သဘာဝတရားတွေကို သိဖို့ ကြိုးစားတာ ဖြစ်တယ်။ သမာဓိရဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ရဖို့၊ ထူးခြားတဲ့အမြင်မျိုး ရလာဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ပုံစံအားလုံးနဲ့ အားထုတ်လို့ အဆင်ပြေတယ်။

လေ ဆိုတဲ့အရာနဲ့ ကိုယ့်နှာခေါင်းနဲ့ ထိတယ်။ ထိသိစိတ် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီနောက်ကနေ ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခါ လေပြန်ရှူထုတ်လို့ နှာခေါင်းနဲ့ ထိပြန်တယ်။ ထိသိစိတ် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီနောက်ကနေ ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ပျောက်သွားပြန်တယ်။ ဒါကို ရှုမှတ်နေတာ ဖြစ်တယ်။

အသံတစ်ခု ကြားလိုက်တယ် ဆိုပါတော့။ ဒီအသံနဲ့ ကိုယ့်နားနဲ့ ထိတယ်။ ကြားသိစိတ် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီနောက်ကနေ ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်မယ်။ ပျောက်သွားမယ်။

အတိုချုပ် ပြောရရင် "ပြင်ပအာရုံ + အာရုံခံစားနိုင်စွမ်း >>> သိစိတ် >>> ဝေဒနာ" ဒီဖြစ်စဉ်ကြီးကို သတိထားမိအောင် ရှုမှတ်နေတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါကို ပဋ္ဌိစ္စ သမုပ္ပါဒ်မှာကျ "နာမ်၊ ရုပ် >> သဠာယတန (အာရုံ ၆ ပါး) >> ဖဿ (ထိစပ်မှု Connection) >> ဝေဒနာ (Experience)" လို့ပြော ထားပြီး၊ ပဋ္ဌာန်းမှာပါတဲ့ အာရမ္မဏ ပစ္စယော ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကလည်း ဒါကို ပြောတာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဆိုတာ ပြင်ပအာရုံနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံစားမှုနဲ့ ပေါင်းစပ်တော့မှ

ဖြစ်လာတဲ့အရာလို့ ဆိုလိုတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်နဲ့ ပဋ္ဌာန်းဟာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေရဲ့ အနှစ်ချုပ်လို့ ပြောတာ။ ပဋ္ဌာန်းကတော့ အင်မတန် ကျယ်ပြန့်ရှုပ်ထွေးတာမို့ ထားလိုက်တော့။ အပေါ်မှာ ရေးထားသလောက်ကတော့ ဝိပဿနာ အားထုတ်မဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ သဘာဝတရားတွေကို နားလည်ချင်တဲ့သူတွေ မဖြစ်မနေ သိထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒါတွေလောက်မှ သိမထားဘဲ ဝိပဿနာကို နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လေနဲ့ ထိရင် ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာကတော့ ကြိုက်တယ်လည်း မဟုတ်၊ မကြိုက် ဘူးလည်း မဟုတ်၊ Neutral experience ပေါ့။ အသံကျ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အသံဆို ဒေါသဖြစ်မယ်။ ကြိုက်တဲ့အသံဆို နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ လောဘဖြစ်မယ်။ ဝေဒနာဆို ဒီ ၃ ခုပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီ ၃ ခုက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာ။

မြစ်ရေ စီးသလိုပဲ။ မနေ့က သွားကြည့်လည်း ဒီမြစ်ကြီး ရှိနေတယ်။ ဒီနေ့လည်း ဒီမြစ်ကြီး ရှိနေတယ်။ ဒီလိုထင်ရတယ်။

တကယ်တော့ မနေ့က ကိုယ်တွေ့တဲ့ မြစ်ရေတွေက မရှိတော့ဘူး။ စီးသွားပြီ။ ခု မြစ်ရေက အသစ်။ ခုနကလေးမှ တွေ့လိုက်တဲ့ မြစ်ရေကလည်း ခု မရှိတော့ပြန်ဘူး။ အခု မြင်နေရတဲ့ မြစ်ရေက အသစ်။

ကိုယ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ။ ရှိနေတယ်၊ တည်မြဲနေတယ်လို့ ထင်တာ။ တကယ်က ခံစားမှုဝေဒနာတွေ မြစ်ရေစီးသလို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက် လည်ပတ်နေတဲ့ အရာချည်းသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဒီအခါ မတည်မြဲခြင်းဆိုတဲ့ အနိစ္စကို စာတွေ့မဟုတ်ဘဲ ပိုသဘောပေါက်လာတယ်။

အစိုးမရခြင်းဆိုတဲ့ အနတ္တကို ပိုနားလည်လာတယ်။ ကိုယ်မြဲချင်ပေမဲ့ မြဲအောင် လုပ်ထားလို့မှ မရတာ။ အရသာရှိတာလေး စားလိုက်ရတယ်။ လျှာပေါ် အကြာကြီး ထိန်းထားလို့ မရဘူး။ ခဏနေ အဲဒီအရသာလေးက ပျောက်သွားတာပဲ။ ပျောက် သွားတော့ ထပ်လိုချင်။ ထပ်လိုချင်တော့ ထပ်စား။ ဒီလိုနဲ့ ဝလာကြ၊ ကျန်းမာရေးတွေ ထိခိုက်လာကြတာမို့လား။

အဲဒီလို မြဲလည်းမမြဲ၊ ကိုယ်လည်း အစိုးမရမှတော့ ဆင်းရဲတာပေါ့။ ဒုက္ခ ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက ရှုထောင့် ၃ ခုကနေ ဟောတယ်။ အို၊ နာ၊ သေ၊ ချစ်တဲ့သူနဲ့ ကွဲ၊ မချစ်တဲ့သူနဲ့ ပေါင်းသင်း၊ ဒါတွေမှ ဒုက္ခ မဟုတ်ဘူး။ မတည်မြဲတာကလည်း ဒုက္ခ။ အဲဒီလို မတည်မြဲလို့ ထပ်ကာထပ်ကာ လိုချင်ပြီး စွဲလမ်းတောင့်တ ပူလောင် နေရတာသည်လည်း ဒုက္ခတဲ့။

လူတွေက ပထမတစ်ချက်ကိုပဲ ဒုက္ခလို့ ထင်နေကြတာများတယ်။ နောက် ရှုထောင့် ၂ ခုကို သိပ်မသိကြဘူး။ တကယ်တော့ အတွင်းကျကျ ရင်ထဲဝင်ကြည့်ရင် အဲဒီလို လိုချင်မှုတွေကြောင့် အတော်ပူလောင်နေကြရတာကို

ဆိုတော့ ဝိပဿနာရဲ့ ပန်းတိုင်သည် အနိစ္စ၊ အနတ္တနဲ့ ဒုက္ခကို ပိုနားလည်လာဖို့ ဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက် အရင်ဆုံးအနေနဲ့ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ "ပြင်ပအာရုံ + အာရုံခံစားနိုင်စွမ်း >>> သိစိတ် >>> ဝေဒနာ" ဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို အပြန်ပြန်အထပ်ထပ် သဘောပေါက်အောင် လုပ်ရတယ်။

ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ကြီးဟောတဲ့ Individual characteristic ကို အရင်နားလည်မှ Universal characteristic ကို နားလည်လိမ့်မယ်ဆိုတာ အဲဒါပေါ့။

အသိစိတ်ရဲ့ သဘာဝ၊ ဖဿရဲ့ သဘာဝ၊ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝတစ်ခုစီကိုသိပြီဆိုမှ အနိစ္စ၊ အနတ္တနဲ့ ဒုက္ခကို သိတယ်။

လူတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ ဖြူတဲ့သူ၊ ညိုတဲ့သူ၊ ပိန်တဲ့သူ၊ ပြည့်တဲ့သူ ရှိတယ်။ ဒါ Individual characteristic တွေပေါ့။ လူအားလုံးမှာတော့ ပခုံး ၂ ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်ပြီး အဆုတ်၊ နှလုံး၊ ကလီစာ၊ ဒါတွေရှိတယ်။ အဲဒါက Universal characteristic ။ ဘယ်သူ့မှာမဆို ဒီလိုပဲ။

ပြင်ပအာရုံနဲ့ ကိုယ့်ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ ထိတွေ့ရင် သိတာက အသိစိတ်ရဲ့ characteristic ၊ ချိတ်ဆက်ပေါင်းဆုံပေးတာက ဖဿရဲ့ characteristic ၊ အာရုံကို ခံစားတာက ဝေဒနာရဲ့ characteristic.

အကုန်လုံးမှာ ရှိနေတာကတော့ မတည်မြဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်းနဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတာတွေပေါ့။ ဒါကြောင့် Universal characteristic လို့ ခေါ်တာ။

ဒီလိုတွေ အားထုတ်လေ့ကျင့်ဖြစ်တော့ ဘာအကျိုးကျေးဇူး ရှိသလဲ။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ နှလုံးသွင်း နိုင်လာတာပေါ့။ လက်ခံနိုင်လာတာပေါ့။ ရင်ဆိုင်နိုင်လာတာပေါ့။

ဘဝမှာ ရှိသမျှ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စရာတွေကို အမျိုးအစားခွဲလိုက်။

၁။ ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ချစ်ရခင်ရသူ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်တာ
၂။ ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ ခွဲခွာရတာ
၃။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးရတာ
၄။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်တာ၊ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်တာ ဒီ ၄ ခုထဲကနေ လွတ်တာ မရှိဘူး။

ပထမတစ်ချက်သည် ဒုက္ခ၊ နောက် (၂) ချက်က အနိစ္စ၊ နောက်ဆုံးတစ်ချက်က အနတ္တ။ ဒီတော့ ခုနကလို ဝိပဿနာ အားထုတ်ရင်း ဒါတွေကို နားလည် သဘောပေါက်အောင် လုပ်ထားတဲ့အခါ ကျတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အေးအေး ဆေးဆေး ရင်ဆိုင်နိုင်သွားတာပေါ့။

ဒီအခါ စိတ်ဓါတ်ကျတာ သက်သာတယ်။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာတွေကို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်လာတယ်။ ပိုပြီးလည်း အရည်အသွေး ပြည့်ဝလာသလို ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း (Productivity) ကိုလည်း အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဓမ္မကို ပိုမြတ်နိုးလာတယ်။ တရားမျှတမှုကို ပိုအားပေးချင်လာတယ်။ မှန်တာတွေကို ပိုလုပ်ချင် လာတယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ အားကောင်းပြီး အများအတွက် ပိုလုပ်ပေးချင်လာပါတယ်။

ခုပြောခဲ့တာတွေက သာသနာ့ဘောင်ဝင်မှ လုပ်လို့ရတာ၊ လုပ်နိုင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမဆို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး လုပ်လို့ရတယ်။ တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့ ဆိုသလို ကိုယ့်အတွင်းထဲက သဘာဝတရားတွေကို မြင်အောင် လုပ်တဲ့ကိစ္စပဲ။ တခြား ဘာလိုအပ်ဦးမှာလဲ။ ကာလတစ်ခုကြာ တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝကို အေးအေးချမ်းချမ်း၊ တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်နိုင်လာတာ ကိုလည်း သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

၂.၃.၂၀၂၃

အမှတ်လက္ခဏာတွေကို စွန့်ခွာဖို့

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဟောကြတာ ရှိတယ်။ ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်သာ ရှိတယ် ဆိုပြီး။ အဲဒါကို နှလုံးသွင်းကြည့်တယ်။ ဘယ်လိုမှ မရဘူး။ အစာအိမ်က ငါလား၊ မဟုတ်ဘူး။ အဆုတ်က ငါလား၊ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါဖြင့် ဘယ်မလဲ ငါဆိုတာ။ အဲ့လို ရှာကြည့်ဖို့ ဆရာတော်တွေက ဟောတယ်။

မှန်တယ်။ နှလုံးက ငါမဟုတ်သလို အသည်းမှာလည်း ငါဆိုတာ မရှိဘူး။ သို့သော် အဲဒါတွေ အကုန်လုံး ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါကျ ငါဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ သတ္တဝါဆိုတာ ရှိလာတယ်။ ကားတွေလိုပဲ။ အင်ဂျင်ချည်းပဲဆို ကားမဟုတ်ဘူး။ ဘီးတွေချည်းပဲ သီးသန့်ဆိုလည်း ကားမဖြစ်ဘူး။ အကုန်ပေါင်းလိုက်မှ ကား ဆိုပြီး ဖြစ်သွားတာ။

ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ သူဆိုတာလည်း မရှိဘူးဆို အားလုံးက တူနေတာပေါ့။ ဒါဆို မကောင်းတဲ့သူက ငရဲကျမယ်တို့၊ ကောင်းတဲ့သူက နတ်ပြည်ရောက်မယ်တို့ ဆိုတာကရော ဘယ်လိုလဲ။ ရာဇဝတ်မှုပေါင်းစုံ ကျူးလွန်နေတဲ့သူတွေရော လောကမှာ မရှိဘူးလား။ သူတိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့က စက်ရုံတစ်ခုတည်းက ထုတ်လိုက်တဲ့ ပစ္စည်း တွေလို အကုန်ဆင်တူပဲ ဖြစ်မနေဘူးလား။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အဆင့်အတန်းပေါ် မူတည်ပြီး ကောင်းတာ လုပ်တဲ့သူ၊ မကောင်းတာ လုပ်တဲ့သူ ကွဲပြားနေတယ် မဟုတ်ဘူးလား စသဖြင့် အတွေးတွေ ဝင်လာတယ်။

ဒီနေရာမှာ ရှင်းပြလိုတာက အခုလက်ရှိ ကျွန်တော့်ရဲ့ နားလည်နိုင်စွမ်းကို ပြောထားတာပဲ။ ဆရာတော်တွေ၊ ဝိပဿနာကို နှစ်ရှည်လများ အားထုတ်ထားသူ တွေနဲ့တော့ မတူနိုင်ဘူး။ သို့သော် တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ ရိုးသားဖို့ လိုတယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်လက်ခံနိုင်တာကို ရိုးရိုးသားသား ပြောပြတာပဲ။

ဆရာတော်တွေ ဟောသလို လိုက်ပြောရင် ရတာပေါ့။ အဲဒါ ကိုယ်တကယ် နားလည် လက်ခံထားတာမှ မဟုတ်ပဲကိုး။ ဒီအခါ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို လာဆဲရော၊ ငါ့ကို ဆဲတယ်၊ နင်က ဘယ်လောက် သိလို့လဲ၊ ငါ့သား ငါ့သမီး၊ ငါ့ပညာ၊ ငါ့အဆင့် စသဖြင့် တငါငါနဲ့ ဖြစ်ကြရော။ ခုနကတော့ သူပဲ ငါဆိုတာ မရှိဘူး ပြောထားပြီး၊ အခုကျ အဲ့ဒီ“ငါ”ကို လာထိလို့ ပေါက်ကွဲနေပြန်ရော။ ဒီလိုတွေ တွေ့ဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ်နားလည်တာကိုပဲ ရိုးရိုး သားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောချင်တယ်။

ဆိုတော့ ငါဆိုတာကို ဘယ်လိုမှ ဖျောက်မရပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဘာကို မြင်လာလဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ သတ္တဝါအားလုံးဟာ အသားအရောင်၊ အရုပ်အနိမ့်

အမြင့်၊ လူမျိုး၊ ကျားမ၊ လူ၊ ခွေး၊ စသဖြင့် ကွဲပြားကြပေမဲ့ တကယ်တမ်းတော့ ခန္ဓာ ၅ ပါးနဲ့ပဲ စုဖွဲ့ထားကြတယ် ဆိုတာကိုပဲ။ ပိုပြီး ရှင်းအောင် မှတ်ချင်ရင် Body & Mind ရုပ် နဲ့ စိတ် စုဖွဲ့ထားတာလို့ မှတ်လည်း ရပါတယ်။

အဲဒီအခါ ပြဿနာဖြစ်နေတာက စကားလုံး ဆိုတာ မြင်လာတယ်။ ငါဆိုတာ မရှိဘူး ဆိုတာအစား "ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ စတာတွေဟာ အမည်နာမ ပညတ်ချက်တွေပဲ၊ တကယ်တမ်းတော့ အားလုံးဟာ ခန္ဓာ ၅ ပါးနဲ့ပဲ ဖွဲ့စည်းထားတာပဲ" လို့ ရှုမှတ်တာက ပိုအဆင်ပြေစေတယ်။

ရွှံ့စေးနဲ့ ပန်းပုရုပ်တွေ လုပ်သလိုပေါ့။ ဒါကတော့ မင်းသမီးရုပ်၊ ဒါက စစ်သူကြီးရုပ်၊ ဒါက မြင်းရုပ် စသဖြင့် ကွဲပြားကြပေမဲ့ အားလုံးကတော့ ရွှံ့စေးနဲ့ လုပ်ထားတာချည်းပဲ။ ခုနက ကားဥပမာဆိုလည်း ကားတွေကတော့ ဒါ ဒါတွေချည်း ပဲ။ အဲ့မှာမှ ဒါက မာစီးဒီး၊ ဒါက ဆူဇူကီး၊ ဒါကတော့ ပရာဒို စသဖြင့် နာမည်တွေ ပေးလိုက်ကြတာ။

အဲဒါကို ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပညတ်နဲ့ ပရမတ် ခွဲတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ကိုဖြိုး၊ မငယ်၊ ခွေး၊ မြင်း စသဖြင့် အမည်နာမတွေက ပညတ်။ အားလုံးဟာ ခန္ဓာ ၅ ပါးပဲ ရှိတယ် ဆိုတာကျ ပရမတ်ပေါ့။

ပိုရှင်းအောင် ပြောရရင် Identity တွေ ကွာကျသွားအောင် ရှုမြင်ခိုင်းတာပဲ။ တကယ်တော့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ Identity လို့ ခေါ်တဲ့ မှတ်လက္ခဏာတွေကြောင့် ဖြစ်နေတာပါ။

စဉ်းစားကြည့်။ ခုနေသာ ရုပ်ရှင်ကားတွေထဲကလို တခြားဂြိုလ်တစ်ခုခုကများ ကမ္ဘာကို လာတိုက်ခိုက်မယ်ဆို ယူကရိန်း၊ ရုရှား၊ နေတိုး၊ တရုတ်၊ မြောက်ကိုရီးယား အကုန်စည်းလုံးသွားမှာ။ မင်းဆီမှာ နျူကလီးယားလက်နက် ဘယ်လောက်ရှိတယ်၊ ငါ့မှာ ဘယ်လောက်ရှိတယ်၊ ဘယ်လိုမျှသုံးကြမယ်နဲ့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်သွားမယ်။ ဘာလို့ဆို တော့ ငါတို့က ကမ္ဘာသားတွေ ဆိုတဲ့ Identity အောက် ရောက်သွားတာကိုး။

တခြားနိုင်ငံက ကိုလိုနီပြုပြီး သိမ်းပိုက်ထားတဲ့အခါ လွတ်လပ်ရေးရဖို့အတွက် တစ်တိုင်းပြည်လုံး စည်းလုံးသွားတာရော ဘာကြောင့်လဲ။ ကိုလိုနီနယ်ချဲ့ ဆိုတဲ့ ဘုံရန်သူကို တိုက်နေရတဲ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အဖိနှိပ်ခံ ဆိုတဲ့ Identity အောက် အကုန်ရောက်နေလို့လေ။

နိုင်ငံခြားသွားတယ်။ မြန်မာအချင်းချင်း တွေ့ပြီဆို နှုတ်ဆက်ကြ၊ တချို့ဆို ထမင်းတောင် ခေါ်ကျွေးသေးတယ်။ တစ်ခါမှတောင် မသိကျွမ်းဖူးတဲ့ သူစိမ်းကို။ ဘာလို့ဆိုတော့ ရေခြားမြေခြားမှာ ကိုယ့်နိုင်ငံသား အချင်းချင်း ဆုံရတယ် ဆိုတဲ့

ခံစားမှုကြောင့်ကိုး။

နာမည်ကျော်တစ်ယောက် တွေ့တယ်ဆို ဒါ ငါတို့မန္တလေးသားကွ၊ ဒါ ကျွန်မတို့ ဖျာပုံကလေ စသဖြင့် ဂုဏ်ယူကြတယ်။

ဆရာဝန်ချင်းဆို ပိုခင်တယ်။ အဲ့မှာမှ ငါတို့ ဆေး ၂ ကကွ၊ ငါတို့ ဆေး ၁ က ဘယ်လို စသဖြင့် ထပ်ခွဲသေးတယ်။ ဆေးမကျွေးအကြောင်း မကောင်းပြောရင် အဲဒီက ဆရာတွေ၊ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေက မကြိုက်ဘူး။ ဒေါသထွက်တယ်။ အစိုးရဆရာဝန်တွေက တစ်ဖွဲ့၊ GP တွေက တစ်ဖွဲ့။ ဆေးပညာက တစ်ဖွဲ့၊ ခွဲစိတ်က တစ်ဖွဲ့၊ ဒီလိုတွေလည်း ရှိသေးတယ်။

ဘာသာကိုးကွယ်မှုဆိုလည်း ကိုယ်နဲ့ တူတဲ့သူဆို ပိုခင်တွယ်တာ လူ့သဘာဝပဲ။ ယုံကြည်မှုတူတော့ ပြောလို့ဆိုလို့ ကောင်းတယ်။ ခေတ်စကားနဲ့ဆို Chemistry မိတယ်ပေါ့။

ဟော လူအချင်းချင်းကျ ချစ်ကြ ခင်ကြတယ်နော်။ တိရစ္ဆာန်တွေကိုကျ မျိုးစုံ သတ်ဖြတ်စားသောက်။ အဲဒီမှာမှ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကျ သားသမီးလို သဘောထားပြီးတောင် ချစ်ကြသေး။ ဝက်တွေကျ သတ်စား၊ နွားတွေကျ သတ်စား။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သတ္တဝါအချင်းချင်းပေမဲ့ လူဆိုတဲ့ Identity ကနေ စဉ်းစားကြတာကိုး။ တကယ်လို့သာ ကမ္ဘာကြီးကို နိုင်ငံတစ်ခုအနေနဲ့ စဉ်းစား မယ်ဆို ကျွန်တော်တို့ လူတွေဟာ တကယ့် Racist အကြီးစားတွေ ဖြစ်မနေဘူးလား။ လက်နက်အားကိုး၊ ခွန်အားအားကိုးနဲ့ ကြမ်းချင်တိုင်းကြမ်း၊ ရမ်းချင်တိုင်းရမ်းနေတဲ့သူ တွေ ဖြစ်မနေဘူးလား။

အဲ့ကနေ ထပ်အသေးစိတ်ရင် ရန်ကင်းသား၊ မိုလ်တစ်ထောင်သား၊ ငါတို့ မြောက်ဥက္ကလာက ဘယ်လိုသွေးရဲတာ စသဖြင့် မြို့နယ်အဆင့်၊ ကိုယ့်ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သား၊ နောက်ဆုံး တစ်တိုက်တည်း အတူနေရင်တောင် ပိုစည်းလုံးတဲ့ သဘောရှိတယ်။

အနီးကပ်ဆုံး Identity ကတော့ ငါ့အမျိုး၊ ငါ့မိသားစု၊ ငါ့သွေးသားနဲ့ ငါ ဆိုတာတွေပေါ့။

ဒီလိုအမှတ်လက္ခဏာတွေပေါ် မူတည်ပြီး ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းတွေ ဖြစ်တယ်။ တူတဲ့သူဆို ဘက်လိုက်တတ်ပြီး မတူတဲ့သူဆို ခွဲခြားမယ်။ နိုင်လို့ရရင် ဖိနှိပ်မယ်၊ ဗိုလ်ကျမယ် စသဖြင့် ဖြစ်လာတော့တာပေါ့။

အဲ့တော့ အားလုံးဟာ ခန္ဓာ ၅ ပါးပဲ သို့မဟုတ် Body & Mind ပေါင်းစပ် ထားတာပဲလို့ မြင်လိုက်ရင် ဒီပြဿနာတွေ နည်းသွားမယ်။ တကယ်လည်း

ဟုတ်တာ ပဲလေ။ အရိုးစု ရှိမယ်။ အဲဒီအထဲ ကလီစာတွေ၊ သွေးကြောတွေ စသဖြင့် ထည့်လိုက်။ ပြီးရင် အပေါ်ကနေ အရေပြားအုပ်။ သတ္တဝါ ဖြစ်သွားတာပဲ။ အဲဒါကိုမှ ခြေ ၂ ချောင်း၊ လက် ၂ ဖက်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ သတ္တဝါကျ လူလို့ ခေါ်လိုက်တယ်။ ပြီးတဲ့အခါ အပေါ်ယံ အသားရောင်၊ အမွေးအရောင်၊ မျက်လုံးအရောင်တွေ ကွာလာတယ်။ ပိန်တာ ဝတာ၊ ဖြူတာ ညိုတာ စသဖြင့်။

အဲဒါကိုမှ သူကတော့ ကိုဖြူ၊ သူကတော့ မညို၊ သူက ခရစ်ယာန်၊ သူက ဟိန္ဒူ၊ သူက အမေရိကန်လူမျိုး၊ သူကတော့ အရှေ့တိုင်းသား စသဖြင့် ပညတ်လိုက်ကြတာ။ အမည်နာမ ပေးလိုက်ကြတာ။ Identity တစ်ခုခုအောက်ထဲ ထည့်လိုက်ကြတာ။

အဲဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့က လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်တဲ့အခါ တူတဲ့သူနဲ့ဆို ချစ်တယ်။ ခင်တယ်။ စည်းလုံးတယ်။ မတူတဲ့သူနဲ့ဆို ခွဲခြားမယ်။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာရော။ အမျိုးသားအချင်းချင်း ဘီယာဆိုင် ထိုင်နေတုန်းက အကောင်း။ ဘာသာရေး နဲ့ ပတ်သက်လာရော၊ ဒီကောင်က ဒိဋ္ဌိ၊ ဒီလူက အယူမှားနေတာ စသဖြင့် ထဖြစ်ကြ ရော။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ပညတ်နဲ့ ပရမတ် ခွဲတယ်ဆိုတာဟာ Identity တွေကို စွန့်ခွာတဲ့ သင်ကြားမှုလို့ ပြောလို့ရတယ်။

သာသနာပြုတယ်ဆိုရင် လူတွေက ဘာသာဝင် ဦးရေများလာဖို့လို့ ထင်ကြတယ်။ တခြားဘာသာ ကိုးကွယ်နေရာကနေ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကူးပြောင်းလာကြတယ်ဆို ဒါ သာသနာ ပြုတယ်ပေါ့။ တကယ်က မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ ဆေးနဲ့ တူတယ်။ ရောဂါဖြစ်တဲ့ ဘယ်သူမဆို သောက်သုံးလို့ ရတယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ။ စိတ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာပဲ ရှိတာလား။ သေခါနီးအချိန် ပြင်းထန်တဲ့ နာကျင်မှုကို ခံရတာရော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေပဲလား။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ သေဆုံးရင်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးရင် ပူဆွေးရတာကရော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေပဲ ကြုံရတာလား။

မဟုတ်ဘူး။ သတ္တဝါတိုင်း၊ လူတိုင်း ကြုံရတယ်။ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမဆိုတဲ့ ဆေးကို လူတိုင်းဆီ ဖြန့်ဝေနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ဘယ်သူမဆို သောက်လို့ရတဲ့ ဆေးဆိုပေမဲ့ ဘယ်သူမဆို သောက်နိုင်လောက်တဲ့ ပုံစံနဲ့တော့ ပေးပို့ဖို့ လိုမှာပေါ့။ ပင်နဆလင်နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့သူကို ပင်နဆလင် ပါတဲ့ဆေး သွားတိုက်နေလို့ ဘယ်ရမလဲ။ အဲ့လိုပဲ၊ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို မျှဝေတဲ့နေရာမှာ "လောကမှာ ဖန်ဆင်းရှင်ဆိုတာ မရှိဘူး" ကနေ စပြောနေရင်လည်း လူတိုင်း ဒီဆေးကို သောက်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်ဖြစ်နိုင် တော့မလဲ။ အဲ့လိုရှုထောင့်ကနေ သာသနာ မပြုဘဲ ဘာသာဝင်ဦးရေ များလာဖို့ဆိုတဲ့ Identity အောက်ကနေ လုပ်ကြတော့ ခုနကလို

သူမှန်တယ်၊ ငါမှန်တယ် ငြင်းကြတာ တွေ၊ အစွန်းရောက်လုပ်ရပ်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပေါ့။ အတွင်းအနှစ်သာရကို အခြေမခံဘဲ Identity အခြေပြု သာသနာပြုနည်း ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီတော့မှ အသစ်ထပ်တိုးလာဖို့ ဝေးလို့၊ နဂိုက ကိုးကွယ် ယုံကြည်နေတဲ့သူ တွေပါ စိတ်ပျက်လာကြရော။ အားလုံးဟာ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲလို့ အနတ္တဝါဒကို သင် ကြားပေးခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့ ကိုက်မကိုက်ကတော့ ခုလောက်ဆို သဘောပေါက်မယ် ထင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အနှစ်ပြန်ချုပ်ရရင် ငါဆိုတာ မရှိဘူး ဆိုတဲ့ စကားလုံးအစား ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင် စတာတွေဟာ ပညတ် (သတ်မှတ်ချက် Identity) တွေသာ ဖြစ်တယ်။ အားလုံးဟာ ခန္ဓာ ၅ ပါးနဲ့ စုဖွဲ့ ထားတာပဲ လို့ ရှုမှတ်တာက ကျွန်တော့်အတွက် ပိုအဆင်ပြေတယ်။

အဲဒီလို Identity တွေကို တဖြည်းဖြည်း စွန့်ခွာလာနိုင်တဲ့အခါ ခွဲခြားမှုတွေ နည်းသွားတယ်။ ဘက်လိုက်မှုတွေ နည်းသွားတယ်။ အားလုံးအပေါ် တူညီတဲ့မေတ္တာ ထားနိုင်လာပြီး အမုန်းတရားတွေ လျော့သွားတယ်။

ကိုယ်နဲ့ ဘာသာမတူတဲ့ လူတစ်ယောက် ဒုက္ခရောက်နေတယ်။ Identity အောက်က မထွက်နိုင်ရင် သြော် သူ့ကူညီမဲ့အစားတော့ ငါတို့ဘာသာတူအချင်းချင်းပဲ ကူညီမှာပေါ့ဆိုတဲ့ အတွေး ပေါ်မယ်။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ် ခွဲနိုင်တဲ့အခါ Identity ကို ကျော်လွန်ရှုမြင်နိုင်တဲ့အခါ သူက ဒီဘာသာ ကိုးကွယ်သူလို့ မမြင်တော့ဘဲ ခန္ဓာ ၅ ပါးအစုအဝေး၊ သတ္တဝါတစ်ခု၊ လူတစ်ယောက် စသဖြင့် မြင်လာမယ်။ ဒီတော့ ကူညီဖြစ်သွားမယ်။ မေတ္တာထားဖြစ်သွားမယ်။

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ်ချစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီဆိုလည်း ငါ့ချစ်သူ၊ ငါ့မိဘ၊ ငါ့သူငယ်ချင်း ဆိုတဲ့ Identity အစား သူနဲ့ငါက ဒီသံသရာထဲမှာ ကိုယ် လမ်း ကိုယ်သွားနေကြတုန်း ခဏတဖြုတ် ဆုံတွေ့ရတဲ့ ခန္ဓာ ၅ ပါး အစုအဖွဲ့တွေ ပါလားလို့ မြင်ကြည့်လိုက်ရင် ခံစားနေရတာတွေ နည်းနည်းလောက်ဖြစ်ဖြစ် သက်သာနိုင်ပါတယ်။

၂၁.၃.၂၀၂၂

နာကျင်မှုတွေအကြောင်း

နာကျင်တယ်ဆိုတာမှာ စိတ်အာရုံကို မူတည်ပြီး ဖြစ်တဲ့ နာကျင်မှုမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ (ဥပမာ အသည်းကွဲတာလိုပေါ့) ခုဆောင်းပါးမှာ ပြောချင်တာကတော့ ရုပ်ခန္ဓာပေါ် မူတည်ပြီးမှ ဖြစ်တဲ့ နာကျင်မှုတွေအကြောင်းပါ ။

ရောဂါတော်တော်များများမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာက ဘာလဲဆိုတော့ နာကျင်မှု (Pain) ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ခြေလက်ကိုက်ခဲတာလို အသေးစား တွေကနေစပြီး အစာအိမ်နာတာအလယ်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်လို့ ရင်ဘတ်အောင့်တာ အဆုံး နာကျင်မှုတွေချည်းပါပဲ။ တစ်ခုခု ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရင်လည်း နာကြတာပဲ။ ကင်ဆာဖြစ်လို့ နောက်ဆုံးအဆင့် ရောက်နေပြီဆိုလည်း ပြင်းထန်တဲ့ နာကျင်မှုကို ခံစားကြရတယ်။ ဒီတော့ မနာရရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ၊ နာရတာ ပင်ပန်းဆင်းရဲ လိုက်တာလို့ ထင်ရတယ်။

Dr. John ဆိုတဲ့ ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲ ကြည့်ဖူးတယ်။ ဆရာဝန်တွေ အကြောင်းပေါ့။ အဲ့ထဲမှာ ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခု ပါတယ်။ ကောင်လေးတစ်ယောက်က ဆေးခန်းလာပြတယ်။ လက်မှာ ဓါးခုတ်ခံထားရတဲ့ ဒဏ်ရာနဲ့။ ပုံမှန်ဆို လူးလိမ့်အော် ဟစ်နေရမှာ။ သူ့ကြည့်လိုက်တော့ အေးဆေးပဲ။ အပြုံးတောင် မပျက်ဘူး။ အကုန် လုံးကလည်း အံ့သြနေကြတယ်။

တကယ်တော့ ဒီကောင်လေးက Congenital Insensitivity to pain လို့ခေါ်တဲ့၊ နာကျင်မှုကို ခံစားနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ မွေးရာပါရောဂါ ရှိနေတာ။ အင်မတန်မှတော့ ရှားပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ဓါးဒဏ်ရာရလည်း မနာဘူး။ ချုပ်ရင်လည်း ထုံဆေးပေးစရာ မလိုဘူး။ ရုတ်တရက်ဆို အတော်ကောင်းတယ် ထင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါဟာ အင်မတန်မှကို အန္တရာယ်များတဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာလို့ဆိုတော့ နာကျင်မှုဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကနေ “သူတို့ အဆင်မပြေတော့ဘူး၊ တစ်ခုခု လုပ်ပေးပါ” ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ဦးနှောက်ဆီ သတင်း လှမ်းပို့နေတာပဲ။ ဥပမာ မျက်စိယားလို့ ပွတ်တယ်ဆိုပါတော့။ လူတိုင်း လုပ်ဖူးကြမယ်။ ဘယ်သူမှ မျက်စိထိခိုက်လောက်အောင် အတင်းမပွတ်ဘူး။ နည်းနည်း နာ လာပြီဆို ရပ်လိုက်မယ်။

သူတို့ကျ အဲ့လိုမဟုတ်ဘူး။ နာတာကို မသိတော့ မျက်စိပျက်စီးသွားသည် အထိ ပွတ်ပစ်လိုက်တာမျိုး ရှိမယ်။ အရိုးကျိုးလည်း ကျိုးမှန်း မသိဘူး။ ခြေထောက် သံစူးလည်း စူးမှန်းမသိဘူး။ ဒီတော့ စဉ်းစားကြည့်။ ပြဿနာ ဘယ်လောက်များမလဲ ဆိုတာ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာလည်း ဘာတွေ ဖြစ်နေတယ် မသိနိုင်ဘူး။ ရုတ်တရက်

ခေါက်ခနဲ သေချင်သေသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

အဲ့တုန်းကတော့ ရုပ်ရှင်ကို ဒီလိုပဲ ကြည့်မိလိုက်တာ ဆိုပေမဲ့ ခုနောက်ပိုင်း တရားထိုင်ဖြစ်တဲ့အခါကျ ပြန်သတိရမိတယ်။ နာကျင်မှုဆိုတာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု တစ်ခုပါလား ဆိုတာမျိုး မြင်မိလာတယ်ပေါ့။

ဆီးချိုသမားတွေဆိုလည်း အဲဒီပြဿနာ ရှိတယ်လေ။ ဆီးချိုမထိန်းနိုင်လို့ အာရုံကြော ထိလာတဲ့အခါ ခြေတွေ လက်တွေ ထုံလာတယ်။ လက်ကတော့ အမြဲ တွေ့နေရတော့ တော်သေးတယ်။ ခြေထောက်ကျ တော်ရုံ မကြည့်မိတတ်ကြဘူး။ ဒီတော့ အနာဖြစ်နေမှန်း မသိတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဆီးချိုကလည်း ရှိတော့ အနာက တော်တော်နဲ့ မကျက်ဘူး။ အဲ့လိုတွေကနေ ပြဿနာ အတော်ပေးတာတွေ ကြားဖူး၊ ကြုံဖူးကြလိမ့်မယ်။

ဓမ္မတာလာလို့ ကိုက်ခဲရင် တအားခံရခက်တော့ ဒီလိုနာကျင်မှုတွေ မရှိချင်ဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သာ အဲ့လိုမနာတတ်ဘူးဆို ဘယ်လောက် အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ပုံမှန်ဆို ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်မနေရင် ခန္ဓာကိုယ်က မနာကျင်ဘူး။ အဲဒါ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အနေအထားလေးတွေ ပြောင်းပြောင်းပေးနေလို့။ ထိုင်တာများရင် ထတယ်။ ထနေတာ များရင် ထိုင်တယ်။ လမ်းလျှောက်ပါ များရင် ထိုင်နားတယ်။ အိပ်ပါများရင် ထထိုင်တယ်။ ဟိုဘက်စောင်း ဒီဘက်စောင်း လုပ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အချက်ပြလိုက်တဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး တုံ့ပြန်နေတော့ ဝေဒနာ မပေါ်ဘူးပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ဗိုက်အောင့်တယ်ဆို ဒါ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အချက်ပြလိုက်တာ။ အဲဒီအခါ ဆေးသောက်လိုက်မယ်။ ဒီတော့ သက်သာသွားမယ်။ အူအတက် ပေါက်တာ၊ အစာအိမ် ပေါက်တာလိုမျိုးကျ သောက်ဆေးနဲ့ မရတော့ဘူး။ ခွဲစိတ်မယ်။ နာနေတာတွေ သက်သာသွားမယ်

ပြောရရင် ခန္ဓာကိုယ်က အချိန်နဲ့အမျှ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတယ်။ သူ အဆင်မပြေတော့တဲ့အခါ အချက်ပြမယ်။ ဒီအပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ်နေဟန်ထား ပြောင်းတယ်။ ဆေးသောက်တယ်။ ခွဲစိတ်တယ်။ အဲ့ဒီတော့ ဝေဒနာက ငုပ်ငုပ် သွားတယ်။

သို့သော် တစ်နေ့ကျရင်တော့ ဘယ်သူမှ ဖျောက်ပေးလို့ မရတဲ့ နာကျင်မှု ဝေဒနာကို မလွဲမသွေ ကြုံလာကြရမှာပဲ။ ဆေးသောက်၊ ဆေးထိုး၊ ခွဲစိတ်၊ ဆေးသွင်း ဘာမှ လုပ်လို့မရတော့တဲ့ အခြေအနေမျိုးပေါ့။ ဒါကြောင့် ဆေးပညာမှာလည်း Palliative care ဆိုတာ ရှိတယ်။ အသက်ကယ်ဖို့ မဟုတ်တော့ဘူး။ နောက်ဆုံး အချိန် ရောက်နေတဲ့သူကို တတ်နိုင်သမျှ ဝေဒနာ သက်သာအောင်ပဲ လုပ်ပေးတဲ့

စောင့်ရှောက်မှုမျိုး။

အဲဒီထက် တစ်ဆင့်မြင့်လာတော့ Euthanasia ဆိုတာ ရှိလာတယ်။ Mercy killing တဲ့။ ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားနေရသူကို ငြင်သာစွာနဲ့ အသက်ထွက်ခွင့် ပေးလိုက်တာ။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာတော့ တရားဝင် ခွင့်ပြုတယ်။ သေလိုက်တာကမှ ပိုကောင်းဦးမယ် ဆိုတဲ့အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာတဲ့အခါ၊ သေခြင်းတရားထက် ပို ကြောက်စရာ ကောင်းတာတွေ ဘဝမှာ ရှိလာတဲ့အခါ သေခြင်းတရားကိုပဲ ရွေးချယ် လိုက်ကြတော့တယ်။

ပြောချင်တာက လူတွေရဲ့ နာကျင်မှုကို တုံ့ပြန်တဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးပေါ့။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ်နေဟန်ထား ပြောင်းပြောင်းပေးနေရာကနေ ငြင်သာစွာ သေဆုံးခွင့်အထိရှိတယ်။ ခုနောက်ပိုင်း ကမ္ဘာမှာပါ ခေတ်စားလာတဲ့ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တယ်။ တရားရှုမှတ်တယ် ဆိုတာသည်လည်း အဲဒီလို တုံ့ပြန်မှုတွေထဲက ပုံစံတစ်မျိုးပဲလို့ မြင်မိတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အသေတတ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်။ စာမေးပွဲဖြေ သလိုပဲ၊ တစ်နှစ်လုံး ဘယ်လောက်ပဲ စာလုပ်ထား လုပ်ထား၊ စာမေးပွဲနေ့မှာ နေမကောင်းဖြစ်လို့ မဖြေနိုင်ရင် ကျမှာပဲလေ။ တစ်နှစ်လုံးလည်း စာလုပ်ထားဖို့ လိုတာ မှန်ပေမဲ့ ဖြေတဲ့နေ့မှာ ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်ဖို့လည်း လိုတယ်။ ဒါကြောင့် အနေမှန်ဖို့ လိုသလို အသေတတ်ဖို့လည်း လိုတယ်ပေါ့။ မဟုတ်ရင် တစ်ခုခုကို စွဲပြီး မကျွတ်မလွတ် ဖြစ်တာ၊ ပြိတ္တာ ဖြစ်တာ စသဖြင့် ရှိတတ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီအခါ သေခါနီးမှာ ကြုံရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင် ဖို့ လိုလာတယ်။ ဒါတွေကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ ခံစားနေရရင် အသေတတ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်မလွယ်ဘူး။ ဒီအတွက် အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် တရားအားထုတ်ကြလို့ ပြောကြတာ။

အဲဒီတော့ ဟုတ်ပြီ၊ ဒီနာကျင်မှုတွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ။ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ နာကျင်မှုဆိုတာ အချက်ပြနေတာ ဆိုတဲ့ အချက်ကလေးကို ပြန်သတိရလိုက်။

တကယ်တော့ နာကျင်တယ်ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာ အစိုင်အခဲ အသားတုံးကြီးက သိတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်က သိတာ။ ခုနကလို လူနာမျိုးဆို သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓါး ဒဏ်ရာကြီး ရှိနေတယ်လေ။ သူ့စိတ်ကသာ သိမနေတာ။

ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း စဉ်းစားကြည့်ဦး။ တစ်ခါတလေ ရုပ်ရှင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဂိမ်းဖြစ် ဖြစ် ဆော့နေရင် ခြင်ကိုက်နေတာ မသိဘူးမဟုတ်လား။ ခြင်ကတော့ ဒီအသားစိုင်ကြီးကို ကိုက်နေတာပဲ။ စိတ်က တခြားရောက်နေတော့ ဒါကို မသိဘူး။ ယားတယ်၊ စူး တယ်

မခံစားရဘူး။

ဒါကြောင့် Pain management မှာ Distraction လို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံလွှဲတဲ့ နည်း ဆိုတာ ရှိတယ်။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူခိုင်းတာတို့၊ စကားပြောပေးနေတာတို့၊ သီချင်းသံလေး ဖွင့်ထားပေးတာတို့ စသဖြင့် လုပ်ပေးလိုက်တော့ လူ့စိတ်က နာကျင်မှု ပေါ် မရောက်တော့ရင် အလိုလိုနေရင်း ဝေဒနာ သက်သာသွားရော။ တအားပြင်းထန် တဲ့ ဝေဒနာတွေဆိုရင်တော့ ဒီနည်းနဲ့ မရလောက်ဘူးပေါ့။ သိစေချင်တာက "ဖြစ်တာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ၊ နာတာကို သိတာက စိတ်မှာ" ဆိုတာပါပဲ။

ဆေးပညာမှာ Phantom limb pain ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ ခြေ၊ လက် စသဖြင့် ဖြတ်တောက်လိုက်ရရင် အဲဒီဖြတ်လိုက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ နာနေသလို ခံစားရတာ။ တကယ်ဆို ရှိတောင် မရှိတော့ဘူး။ ဖြတ်လိုက်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအစိတ် အပိုင်းတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေက တုံ့ပြန်မှု လုပ်တဲ့အခါ နာတယ်လို့ ခံစားနေရတာ။

ကိုမာဝင်နေတဲ့သူ၊ သတိလစ်နေတဲ့သူကိုလည်း အပ်နဲ့ သွားထိုးကြည့်။ နာမှန်း၊ စူး မှန်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။ အသိစိတ်မှ ရှိမနေတာကိုး။

တကယ်ဆို နာတာတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာလို့ ခေါ်လိုက်တော့ ရောဂါဝေဒနာကိုပဲ ထင်ကြတာ။ အမှန်က အင်္ဂလိပ်လိုဆို ပိုရှင်းတယ်။ Experience တဲ့။ တွေ့ကြုံခံစားခြင်းပေါ့။ ဥပမာ အစားစားတယ်။ အတွေးက တစ်နေရာရောက် နေရင် ထမင်းသာ ကုန်သွားတယ်။ ဘာအရသာမှန်းတောင် မသိလိုက်ဘူး ဆိုတာမျိုး။ ပြောချင်တာက အရသာကို လျှာက သိတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်က သိတာ။ လျှာ ကနေ ပေးပို့လိုက်တဲ့ သတင်းကို စိတ်က လက်ခံပေးရတာ။ သူက လက်ခံမပေးရင် စားနေလည်း ဘာအရသာမှန်း သိလိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ တစ်နေရာရာကိုသာ ကြည့်နေတယ်၊ မမြင်ဘူး။ တစ်ခုခုကို နား ထောင်နေတယ်၊ မကြားဘူး။ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်ဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဒီလောက်ဆို ခန္ဓာကိုယ် က ခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကသာ ခံစားတာဆိုတာ ကွဲပြားသွားလိမ့်မယ် ထင်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပြောတဲ့ "ကိုယ်မှာ နာစေ၊ စိတ်မှာ မနာစေနဲ့" ဆိုတာ အဲဒါပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်မှာတော့ ဒါတွေ ဖြစ်နေမယ်။ စိတ်ကတော့ လိုက်မပင်ပန်းနဲ့လို့ ဆိုလိုတာ။ ဘေးလူတစ်ယောက်လို ကြည့်နေခိုင်းတဲ့ သဘောမျိုး။ လူနာတစ်ယောက် ရင်ဘတ်အောင့်လို့ အော်ဟစ်ပြီး ဆေးရုံထဲ ရောက်လာမယ်။ ဆရာဝန်ကတော့သူ အောင့်နေတာ မဟုတ်တော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်သွားမယ်။ တကယ်လို့ သူကပါ လူနာအောင့်သလို

လိုက်အောင့်နေရင် ဘယ်လိုလုပ် တည်ငြိမ်နိုင် ပါ့မလဲ။

အဲဒီလိုပဲ၊ နာကျင်မှုကို ရင်ဆိုင်တဲ့နေရာမှာလည်း ဆရာဝန်က လူနာကို ကြည့်သလိုမျိုး ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှိအရှိအတိုင်း ရှုမှတ်နေနိုင်မယ်ဆို စိတ်က ယောက်ယက်မခတ်ဘူး။ မခတ်တော့ ဝေဒနာ ခံစားရတာလည်း သက်သာမယ်။ သေခါနီး အချိန်ဆိုလည်း စာမေးပွဲ ကောင်းကောင်း ဖြေနိုင်မယ်ပေါ့။

ပြန်ချုပ်ရရင် နာကျင်မှုဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အချက်ပြမှုတွေပါပဲ။ အဲဒါကို စိတ်က သိသိပေးတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ထားမယ် (တရားရှုမှတ်ထားမယ်) ဆို တစ်ချိန်ကျ နာရ၊ သေရတဲ့အခါ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ သေတာက ဝေးပါသေးတယ် ဆိုရင်တောင် နာကျင်မှုဆိုတာကတော့ အချိန်မရွေး ဖြစ်နေနိုင် တယ်လေ။ မွေးကတည်းကနေ သေသည်ထိ နာကျင်မှုနဲ့ ရုန်းကန်နေရတာ မို့လား။ အဲဒီလို အားထုတ်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အတော်လေးကို နာကျင်လွယ်ပါသည် လားလို့ မြင်လာမယ်။ နာတာရော၊ သိတာရောဟာ ကိုယ် ဘာမှမတတ်နိုင်ဘဲ သူ့ဟာသူ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်နေတာပါလားလို့လည်း သဘောပေါက်လာမယ်။

ဒီဆောင်းပါးက နာကျင်မှုအကြောင်း ဆေးပညာ ဗဟုသုတတချို့ကို အခြေခံပြီး မျှဝေထားတာပါ။ ဝိပဿနာကို အချိန်အကြာကြီး အားထုတ်ထားသူတွေအတွက် မရည်ရွယ်ပါဘူး။ လောကမှာ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ဘယ်လိုပဲ ကွဲပြားကြပါစေ၊ ဒီခန္ဓာကိုယ် ရလာရင် နာကျင်မှုဆိုတာတော့ ခံစားကြရမှာပဲ။ ဒါကြောင့် နာကျင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ တွေးစရာလေးတွေ ပိုရသွားစေဖို့ ရည်ရွယ်ရေးသားလိုက်တာပါ။

မလှုပ်မယှက် နာရီဝက်လောက်ဆက်တိုက် တရားထိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်က အချက်ပြမှုတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာလည်း အရင်ထက်ပိုပြီး ရှုမှတ်ရတာ အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ် မျှော်လင့်သလို၊ ဝိပဿနာဆိုတာ လူမျိုးဘာသာနဲ့ မဆိုင်ဘဲ ဘယ်သူမဆို လုပ်လို့ရတယ် ဆိုတာလည်း မြင်သာသွားမယ် ထင်ပါတယ်။

၂၄.၃.၂၀၂၂

ခန္ဓာ ၅ ပါးအကြောင်း

ခန္ဓာ ဆိုတာ ပါဠိစကားလုံးလို့ သိရပါတယ်။ အစုအဝေးလို့ အဓိပ္ပါယ်ထွက်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆို Aggregate ပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုပြီး ပြောနေကြတဲ့ Body ဆိုလည်း အသည်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အူ၊ သွေး၊ အသား စသဖြင့် စုဝေးထားတာပဲမို့လား။

အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ကို ဘာတွေနဲ့ စုဝေးပေါင်းစပ်ထားတာလဲဆိုရင် အတိုပြောရရင် ရုပ်နဲ့ စိတ် (Body & Mind) ဒီ ၂ ခု ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ စိတ်ကို ထပ်ပြီး ၄ ခု ခွဲလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ၅ မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကို ခန္ဓာ ၅ ပါး လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာပဲ ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်း ရှိတယ်။ မူလအစ Origin ကိုသာ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းတာလို့ ယုံကြည်တဲ့သူနဲ့၊ မသိခြင်း အဝိဇ္ဇာကြောင့် သံသရာလည်နေတာလို့ ယုံကြည်တဲ့သူ စသဖြင့် ကွာကြမယ်။ အားလုံးကတော့ ဒီ ၅ ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပဲ။

ဘာတွေလဲဆိုတော့

၁။ ရူပ - ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ **Physical body/ Form** လို့ ဘာသာပြန်တယ်။ ပါဠိလိုတွေ ထည့်ပြောတာက ဆရာတော်တွေ ဟောတာ နာယူတဲ့အခါကျ ကြားဖူးနားဝ ရှိနေအောင်ပါ။

၂။ ဝိဉာဏ (ဝိဉာဉ် မဟုတ်ဘူးနော်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆမှာတော့ ဝိဉာဉ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ အသံထွက်က ပိန်ညာဏလို့ ထွက်တယ်။) - သူ့အဓိပ္ပါယ်က အသိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆို **Consciousness** ပါ။

၃။ သညာ - မြန်မာလိုဆို မှတ်သားထားတယ် လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ် **Perception** တဲ့။ **Memory** ဆိုတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ထက် ပိုတယ်။ ကျွန်တော် နားလည်သလို ရေးပြရရင် "လက်ရှိ တွေ့ကြုံနေရတာတွေအပေါ် အတိတ်က မှတ်သားထားတာတွေနဲ့ ချိန်ထိုးရှုမြင်ခြင်း" လို့ ပြောချင်တယ်။ အောက်မှာ ဥပမာနဲ့ ပြောတဲ့အခါ ပိုနားလည်သွားမယ်။

၄။ ဝေဒနာ - ဝေဒနာဆိုလို့ ရောဂါဝေဒနာကို ပြောချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ တွေ့ကြုံခံစားခြင်း (**Experience**) ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ သင်္ခါရ - စိတ်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှု၊ လှုပ်ရှားမှု စတာတွေကို ဆိုလိုတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုကတော့ **Mental activity** လို့ ပြောပါတယ်။

ပိုရှင်းသွားအောင် နမူနာ ကြည့်ရအောင်။

ဖေ့စ်ဘွတ်မှာ ကိုယ်မုန်းတီးတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဓါတ်ပုံကို မြင်လိုက်တယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီအခါ ဒေါသထွက်တယ်။ ရွံရှာမယ်။ မုန်းတီးမယ်။ အဲ့ကနေမှ ဆဲမယ်။ ဆိုမယ်။ Haha ပေးမယ်။ Angry ပေးမယ်။

ဒါ တော်တော်များများ ဖြစ်နေကျကိစ္စ။ ဘယ်သူမှလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဆက်လ သတိမထားမိလိုက်ကြဘူး။ ဖြစ်သွားတာကလည်း တစ်စက္ကန့်တောင် မကြာဘူး။ အဲဒါလေးကို ခန္ဓာ ၅ ပါးနဲ့ ခွဲပြောပြမယ်။

ဒီပို့စ်ကို မြင်တာက မျက်စိကနေ မြင်တာ။ မျက်စိသည် Physical body။ အဲဒီပို့စ် ဆိုတဲ့ မြင်စရာ အဆင်းအာရုံနဲ့ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ မြင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒါက အသိစိတ် (Consciousness)။

မြင်ပြီးသွားတဲ့အခါ အတိတ်က မှတ်သားထားခဲ့တာတွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေး တယ်။ ဒီလူက ငါ့အပေါ် ဘယ်လိုယုတ်မာခဲ့တာ၊ ဘယ်တုန်းက ဘယ်လိုအနိုင်ကျင့်ခဲ့ တာ စသဖြင့် မှတ်သားထားတာတွေ ရှိတယ်။ ဒီအခါ ကျွန်တော်တို့ သူ့ပုံလည်း မြင်ရော၊ ဒေါသတွေ ထွက်လာရော။ မုန်းတီးစိတ်တွေ ဖြစ်လာရော။

အဲဒီအချိန်မှာ ဒီလူ့ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ မြင်ရင်ကျ ဘာဖြစ်မယ်ထင်လဲ။ သူတို့ရဲ့ သညာထဲမှာက ဒီလူသည် ဖခင်ကောင်း၊ မိခင်ကောင်း စသဖြင့် မှတ်သားထား တဲ့အခါ သူ့ပုံကို မြင်ရင် လေးစားတဲ့စိတ်တွေ၊ ချစ်ခင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်မယ်။

ဒီပုံတစ်ပုံတည်းကိုပဲ မြင်တာချင်းအတူတူ ပေါ်လာတဲ့ ခံစားချက်က မတူဘူး။ အယုတ်တမာလို့ မြင်ထားသူက သူ့ပုံတွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မိသားစုဝင်လို့ မြင်ထားသူကတော့ ချစ်ခင်အားကိုးစိတ် ဖြစ်မယ်။ ဘာကွာနေတာလဲဆိုတော့ မှတ် သားထားတဲ့ သညာ ကွာနေတာ။ အဲဒါကို Perception လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက် ဘာပြောပြော၊ သူတို့ကို ချစ်တဲ့သူနဲ့ မုန်းတဲ့သူတွေ တုံ့ပြန်မှုက မတူကြတာပါ။ သူနဲ့ ပတ်သက်လို့ မှတ်သားထားတာတွေ မတူကြ လို့ပါပဲ။

ဒူးရင်းသီးအနံ့ရတာချင်း တူတူပဲ။ တစ်ယောက်က တအားစားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာချိန်မှာ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ နံတယ်လို့ မှတ်ယူတယ်။

အဲ့လို အသိစိတ်နဲ့ သညာနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ပေါ်လာတဲ့ ခံစားချက်

ကိုတော့ ဝေဒနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ဒီနေရာမှာ သညာနဲ့ ဝေဒနာရဲ့ အဆက်အစပ်ကို နားလည်သလောက် ရှင်းပြချင်တာ ရှိပါတယ်။ အတိတ်က ကြုံဖူးတဲ့ ဝေဒနာကို မှတ်သားထားမှ သညာ ဖြစ်တာပါ။ အဲဒါမျိုး နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ကြုံရတဲ့အခါ ဒီသညာက ပြန်ပေါ်လာပြီး ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာကို ဖြစ်လာစေတယ်။ ဥပမာ ဒူးရင်းသီးစားဖူးလို့ ကြိုက်တယ်ဆိုမှ ဒူးရင်းသီး မြင်တာနဲ့ စားချင်စိတ် ဖြစ်လာမှာ။ ကိုယ်တစ်ခါမှ မစားဖူးတဲ့ အစားအစာဆို သညာ မရှိသေးတဲ့အတွက် စားကြည့်လိုက်မှ ခံစားမှုရမယ်။ ဥပမာ မျောက်ချေးခါးဟင်းပဲ ဆိုပါတော့။ မစားဖူးဘူး။ မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး။ ဒီအခါ အဲဒီဟင်းလျာကို မြင်လိုက်ရုံနဲ့ ထူးထူးခြားခြား ဝေဒနာ မပေါ်သေးဘူး။ စားကြည့်လိုက်တယ်။ ကြိုက်သွားတယ်။ အဲဒီဝေဒနာကို မှတ်ထားလိုက်မယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒီဟင်းနာမည် ကြားလိုက်တာနဲ့ စားချင်လိုက်တာဆိုတဲ့ ခံစားမှုကို ဖြစ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လည်း အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ တွေ့ကြုံခံစားဖူးတာတွေ များလာတယ်။ သညာတွေ များလာတယ်။ ဒီအခါ ဒဏ်ရာတွေရော၊ သင်ခန်းစာတွေပါ ရလာတယ်။ လက်ရှိဖြစ်နေသမျှကို ချိန်ထိုးစဉ်းစားတတ်လာတယ်။

ဒါကို ရင့်ကျက်မှုလို့ ခေါ်တာပေါ့။ ကြုံဖူးသမျှသာ အကုန်မေ့သွားကြည့်ပါလား။ ကျွန်တော် တို့ ကလေးဘဝကနေတောင် တက်မှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဝေဒနာကို အဓိကအားဖြင့် ၃ မျိုး ခွဲလို့ ရတယ်။

၁။ ကိုယ်မုန်းတဲ့လူရဲ့ ပုံကို မြင်တယ်။ မုန်းတီးစိတ်၊ မနှစ်သက်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ (Unpleasant experience)

၂။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူရဲ့ ပုံကို မြင်တယ်။ နှစ်သက်တဲ့စိတ်၊ တပ်မက်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ (Pleasant experience)

၃။ တခြားရိုးရိုးပုံတစ်ပုံကျ နှစ်သက်တယ်လည်း မဟုတ်၊ မနှစ်သက်တယ်လည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ Neutral experience ဖြစ်မယ်။

အဲဒီလို ဝေဒနာ ပေါ်လာပြီးတဲ့အခါ နောက်ကနေ စိတ်ရဲ့ စေ့ဆော်မှုတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ပုံကို Haha ပေးချင်လာတာ၊ ကွန်မန့်မှာ ဝင်ဆဲချင်လာတာ၊ ဒူးရင်းသီး နံ့ရရင် စားချင်လာတာ၊ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ဆဲလိုက်ရင် ပြန်ပြော ချင်တာ၊ လက်သီးနဲ့ ထိုးပစ်ချင်တာ စတဲ့ စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကိုတော့ သင်္ခါရ (Mental activity) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ထာဝရဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းတဲ့ သီချင်းသံ ကြားလိုက်ရတယ်။ အသံနဲ့ နားနဲ့ ထိတယ်။ ကြားတယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ သညာနဲ့ ချိန် ထိုးလိုက်တယ်။ ပီတိဖြစ်လိုက်တာ ဆိုတဲ့ Pleasant experience ပေါ်လာတယ်။ ခရစ်ယာန် မဟုတ်တဲ့သူဆို သူ့သညာထဲမှာ ဘာမှ မှတ်မထားတဲ့အတွက် Neutral experience ပဲ ပေါ်မယ်။ (ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ နားထဲမှာ ပရိတ်ရွတ်သံက မင်္ဂလာ ရှိသလို ခံစားရပေမဲ့ တခြားဘာသာဝင်တွေအတွက်ဆို သာမန်အသံပဲ ဖြစ်နေသလိုပေါ့။) အဲ့လိုကနေ အတူလိုက်ဆိုချင်စိတ်၊ ချီးမွမ်းလိုစိတ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။

လူစိမ်းမြင်လို့ ထဟောင်တဲ့ခွေးဆိုလည်း ဒါတွေပဲ။ လူစိမ်းဆိုတဲ့ အဆင်းကို သူ့မျက်စိက မြင်တယ်။ သညာနဲ့ တိုက်ကြည့်တယ်။ သူ မမြင်ဖူးဘူး။ ဒီတော့ ဒေါသ ဖြစ်မယ်။ ဟောင်ချင်စိတ် ဖြစ်မယ်။ ဟောင်မယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာ ၅ ပါးဆိုတာ လူတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ရှိတယ် ပြောတာပါ။

အဆင်းအာရုံနဲ့ပဲ ဥပမာပေး ရေးလိုက်ပေမဲ့ တခြားအာရုံတွေဖြစ်တဲ့ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ အတွေး၊ ဒါတွေနဲ့လည်း အစားထိုး စဉ်းစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ဒါဆို ကိုယ့်ကို ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အစုအဝေး ၅ ခုအကြောင်းကို သိသွားပြီ ကင်ပါတယ်။

သိသွားတော့ ဘာအကျိုးရှိသလဲ။

တစ်စက္ကန့်တောင် မကြာတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မြင်တတ်လာတာပေါ့။ တစ်ခုစီလည်း ကွဲသွားတယ်။ Slow motion နဲ့လည်း မြင်လာမယ်။ မြင်တတ်လာတော့ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ တုံ့ပြန်မိနေတာတွေ၊ ဒေါသထွက် ပြီး လွှတ်ခနဲ ပြောမိလိုက်တာတွေ၊ လက်ပါမိသွားတာတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်သွားတာတွေ သက်သာလာမယ်။ သိသိသာသာ စိတ်တွေ အေးချမ်းလာမယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ အဆင်ပြေလာမယ်။

အဲဒီထက် အဆင့်မြင့်လာရင်တော့ ဘယ်လောက်တပ်မက်စရာ ကောင်းတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် ခဏလေးပဲ ခံတယ် ဆိုတာ သတိထားမိလာမယ်။ အနိစ္စပေါ့။ တပ်မက်တာတွေ တဖြည်းဖြည်း နည်းလာမယ်။ လူတွေကိုဆိုလည်း ရန်သူ၊ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုး၊ ချစ်သူ၊ မုန်းသူ စသဖြင့် အမည်နာမ (ပညတ်ချက်) တွေအောက်ကနေ မဟုတ်တော့ဘဲ ခန္ဓာ ၅ ပါး စုဖွဲ့ထားကြတာချည်းပါပဲလို့ မြင်လာမယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်မုန်းတီးနေတဲ့သူအပေါ်မှာလည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်လာမယ်။ ချစ်သူ ခင်သူ ဆုံးပါး သွားလို့ ပူဆွေးသောက ရောက်နေရတာတွေလည်း သက်သာသွားမယ်။ နှလုံးသွင်း မှန်လာမယ်ပေါ့။

ဆိုတော့ ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပါ။

ခုပြောနေကြတဲ့ တရားထိုင်တယ် ဆိုတာက ဝင်လေထွက်လေ မှတ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်တွေကို နှာသီးဖျားမှာပဲ ရှိနေအောင် လေ့ကျင့်တာပါ။ သမထလို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်စေဖို့ပေါ့။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာ ၅ ပါးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သတိနဲ့ ဆင်ခြင်နေတာကျ ဝိပဿနာ အားထုတ်တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားတဲ့အမြင်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ လူကို မြင်တဲ့အခါ ဆရာဝန်တစ်ယောက်နဲ့ သာမန်လူ တစ်ယောက် မြင်တဲ့အမြင်ချင်း မတူကြပါဘူး။ ဆရာဝန်က အကုန်လုံးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မြင်နေတာ။ ဘယ်နားမှာ သွေးကြောရှိတယ်၊ ဒီနား အောင့်နေတာ ဒါဖြစ်နေလို့ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါမှသာ ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါကို တွေ့မယ်။ ကုလို့ရမယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာလည်း အဲဒီလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုင်းခြားရှုမြင်တာပေါ့။ ဘုရားစင်ရှေ့ နာရီဝက် တစ်နာရီ ထိုင်နေမှ မဟုတ်ဘူး။ ထမင်းစားရင်းလည်း လုပ်လို့ရတယ်။ ပန်းကန်ဆေးရင်းလည်း လုပ်လို့ရတယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း လုပ်လို့ရတယ်။ ဘယ်သူမဆိုလည်း လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဝိပဿနာဟာ Everywhere, Every time, Everyone နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး ဘယ်သူမဆို လုပ်လို့ရတယ်ပြောတာပါ ။

ဒါတွေကို ဘာသာရေးအလုပ်လို့ မယူဆဘဲ ကိုယ့်စိတ်တွေအကြောင်း ပိုသိဖို့၊ ပိုသတိထားမိဖို့ လုပ်ရတယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ သိသိသာသာ စိတ်တွေကျန်းမာ ကြည်လင်လာတာကို သတိထားမိလာပါလိမ့်မယ်။

၂၆.၃.၂၀၂၂

တရားထိုင်နည်း အမျိုးမျိုး

ပထမဦးဆုံး စပြောလိုတာက တရားထိုင်တာကို ဘာသာရေးကိစ္စ၊ လူကြီးတွေမှ လုပ်ရမဲ့ကိစ္စ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေနဲ့ပဲ ဆိုင်တဲ့ကိစ္စလို့ မြင်နေတာတွေကို ရပ်လိုက်ဖို့ပါ။ ဘယ်သူမဆို လုပ်လို့ရသလို ၂၁ ရာစုရဲ့ လူနေမှုပုံစံတစ်ခုလည်း ဖြစ်လာပါပြီ။ ဒီနေ့ခေတ်ရဲ့ အပြိုင်အဆိုင်များမှု၊ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ တိုးတက်လာမှု၊ မရေရာ မသေချာမှုတွေကြားမှာ ရုန်းကန်နေရသူတွေအဖို့ စိတ်တွေ ကျန်းမာနေဖို့ဟာ သိပ် အရေးကြီးလာပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးက တစ်ခါမှ တရားမထိုင်ဖူးသေးတဲ့သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ နည်းအမျိုးမျိုး ရေးထားပေးတာမို့ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်တဲ့နည်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

၁။ ဝင်လေထွက်လေ မှတ်ခြင်း

အာနပါနလို့ ခေါ်တဲ့ နည်းပါ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စက္ကန့်မလပ် အသက်ရှူနေကြပေမဲ့ ကိုယ်ရှူလို့ ရှူနေမှန်းတောင် သတိမထားမိကြဘူး။ ဒီအတွက် ကိုယ့်စိတ်တွေကို ဘယ်မှ မရောက်စေဘဲ နှာသီးဖျားလေးမှာပဲ ထားပြီး ရှုမှတ်တဲ့နည်းပါ။ ဝင်ရင် ဝင်တယ်၊ ထွက်ရင် ထွက်တယ်၊ သိနေဖို့ပါပဲ။ စိတ်တွေ လွင့်သွားလိမ့်မယ်။ လွင့်ပါစေ။ သတိလေးကပ်ပြီး နှာသီးဖျားဆီ ပြန်ပို့။ ပြန်လွင့်လိမ့်ဦးမယ်။ ရတယ်။ ပြဿနာ မရှိဘူး။ နှာသီးဖျားဆီ ပြန်ပို့။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်လွင့်တာတွေ သက်သာ လာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၂။ တစ်ခုခုအပေါ် အာရုံစိုက်ထားခြင်း

ဥပမာ အသက်ရှူတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကို ရေတာ၊ ဖယောင်းတိုင်မီးကို စိုက်ကြည့်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် Meditation music လေး ဖွင့်ထားပြီး အဲဒီသီချင်း၊ လေးပေါ်မှာပဲ စိတ်ကို ညွတ်ထားတာ စသဖြင့် လုပ်လို့ရပါတယ်။ အပေါ်က ဝင်လေထွက်လေ မှတ်တာနဲ့ သဘောချင်း တူတူပါပဲ။ သို့သော် အဲ့လို မှတ်ရခက်တယ်ဆို တခြားအာရုံတစ်ခုခုအပေါ်မှာ စူးစိုက်ထားလို့ ရပါတယ်။

၃။ လှုပ်ရှားမှုတွေကို သတိကပ်ထားခြင်း

ယောဂလေ့ကျင့်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ အဲ့လိုအချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ကလေး အကွေး အဆန့်၊ ခြေထောက် အမြှောက် အချ စသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို သတိနဲ့ မှတ်နေတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပြောတဲ့ ကာယာနုပဿနာ ဆိုတဲ့အထဲ ဒီနည်းလည်း ပါတယ်ပေါ့။ တရားစခန်းတွေမှာ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်လေး လမ်းလျှောက်ပြီး တရားမှတ်နေကြတာ မြင်ဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။

၄။ ဘုရားကို အာရုံပြုခြင်း

Spiritual meditation လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက်ဆို နုသတိ ပွားတာပေါ့။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို စိတ်ထဲကနေ အာရုံပြုတာ။ ဥပမာ အရဟံဆို ကိလေသာ ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဆိတ်ကွယ်ရာ နေရာမှာတောင် မဟုတ်တာ မလုပ်ဘူး၊ သုဂတောဆို ကောင်းတဲ့ စကားတွေကိုပဲ ပြောတယ် စသဖြင့် ကိုယ် ကြည်ညိုလေးစားရတဲ့ ဂုဏ်တွေကို စိတ်ထဲ ပုံဖော်နေတာမျိုးပါ။

တခြားဘာသာဝင်တွေဆိုလည်း ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်၊ ချစ်ခြင်းတွေ၊ ကယ်တင်မှုတွေကို စိတ်ထဲကနေ ကြည်ညိုမှုနဲ့ တွေးနေ လို့ ရမယ်ထင်ပါတယ်။

၅။ Body scan ဖတ်ခြင်း

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ခေါင်းအစ ခြေအဆုံး အပိုင်းလိုက် အပိုင်းလိုက် ခွဲပြီး ဝေဒနာဆိုတဲ့ တွေ့ကြုံခံစားမှုတွေကို အာရုံစိုက်တဲ့နည်းပါ။ ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာရဲ့ တရားစခန်းတွေမှာ သုံးတဲ့နည်းလို့ သိထားပါတယ်။ အပိုင်းလိုက် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်စိတ်က တအားကြီး မထက်မြက်သေးရင် ခေါင်းဖြင့်ခေါင်း၊ မျက်နှာဖြင့်မျက်နှာ စသဖြင့် မှတ်လို့ ရပါတယ်။ ဝေဒနာပေါ်တဲ့နေရာကို တန်းမှတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ခေါင်းကနေ ခြေထောက်ထိ၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကနေ ခေါင်းအထိ၊ အစဉ်လိုက် မှတ်တာမျိုးပါ။ ကိုယ် နာရီဝက် တရားထိုင်မယ်ဆို နာရီဝက် မပြည့်မချင်း တစ်ကျော့ ပြီးတစ်ကျော့ မှတ်နေဖို့ပါပဲ။

ဝေဒနာဆိုလို့ နာကျင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ Experience ကို ပြောတာဖြစ်လို့ ချွေးတွေ ထွက်နေတာလည်း ဝေဒနာပဲ။ လေတိုက်လို့ အေးခနဲ ဖြစ်သွားတာလည်း ဝေဒနာပဲ။ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာတာလည်း ဝေဒနာပဲ။ နောက်ပိုင်းကျ အကြောတွေ တင်းချင်သလို ဖြစ်နေတာ၊ နှုတ်ခမ်းခြောက်နေတာလေး တွေကအစ သိလာပါလိမ့်မယ်။

၆။ မေတ္တာပို့ခြင်း

အတွေ့အကြုံအရ တစ်လောကလုံးကို ခြုံပြီး မေတ္တာပို့တာအစား ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်အပေါ် ကျေးဇူးပြုဖူးတဲ့သူတွေကနေ စပို့ပါ။ ပြီးမှ ဆွေမျိုး၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်။ နောက်ကျ၊ ဘေးဒုက္ခ ရောက်နေရသူတွေ စသဖြင့် အဆင့်ဆင့် ပို့သွားပါ။

အဓိကက ကိုယ့်စိတ်မှာ မေတ္တာတရားတွေ ပိုပြီး တည်ရှိနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဘာပဲလုပ်လုပ် မေတ္တာရှေ့ထားပြီး လုပ်တတ်လာမယ်။ ပြောဖြစ်

ဆိုဖြစ်လာမယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ အဆင်ပြေလာမယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ကူညီပေးတတ်လာတယ်။

ခွေ့မလို့ ရောက်လာတဲ့ကျွဲက ကိုယ့်မေတ္တာအစွမ်းကြောင့် မခွေ့တော့ဘဲ လှည့်ထွက်သွားတယ် ဆိုတာမျိုး ကျွန်တော်တို့အဆင့်နဲ့ ဖြစ်ဖို့ခက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာပို့ရင် ငါ ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ဖို့၊ ငါ လူချစ်လူခင်ပေါဖို့ ဆိုတဲ့ အတ္တကိုဖယ်ပါ။ ကိုယ့်ကို မုန်းနေတဲ့သူ ပြန်ချစ်လာအောင်၊ အကြွေးမဆပ်တဲ့သူ ဆပ်ချင်စိတ် ဖယ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မညာပါနဲ့။ တကယ်ကို ကောင်းစေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဖြစ်လာအောင် ဆိုပြီးလည်း မေတ္တာမပို့ပါနဲ့။ အကျိုးမရှိပါဘူး။ ဒီအတွက်လည်း မေတ္တာပို့တဲ့သူဟာ “ဥဇူစ၊ သုဟုဇူစ” ရိုးသားဖို့လိုတယ်၊ အလွန်ရိုးသားဖို့ လိုတယ် ဆိုပြီး ဗုဒ္ဓက ဟောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း

ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ အနာဂတ်မှာ လုပ်ချင်တာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် လိုချင်တဲ့ မိသားစုဘဝလေး စတာတွေကို ကြည်ကြည်နူးနူးနဲ့ စိတ်ကူးပုံဖော်တာ ဖြစ်ပါတယ်. ထိုင်လျက်နဲ့ မဟုတ်တောင် တစ်ခါတလေ စိတ်တွေ ပင်ပန်းတဲ့အချိန်ဆို အဲ့လိုပဲ စိတ်ကူးယဉ်တတ်ကြတယ်မို့လား။ ငါ တစ်ယောက်တည်း အိမ်ခွဲနေရရင် ဘယ်လို လေး နေမယ်၊ ငါ့မိသားစုကို ဘယ်လိုပုံစံလေး တည်ဆောက်မယ်၊ ကျွန်တော်ဆို ဗုဒ္ဓရဲ့ Mind-centered teaching တွေကို နောင်တစ်ချိန်ကျ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှ မဟုတ်ဘူး၊ ခရစ်ယာန်၊ အစ္စလာမ်၊ ဟိန္ဒူ ဘာသာမဲ့၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် လာနား ထောင်လို့ ရအောင် မျှဝေမယ် ဆိုတာမျိုး စိတ်ကူးယဉ်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ဖို့ ဘာဝန တခြားနည်းတွေက ခက်နေသေးတယ်ဆို ဒါလေးနဲ့လည်း အလွယ်တကူ စကြည့်လို့ ရပါတယ်။

၈။ အသုဘ ဘာဝနာ

ဒါကတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေ၊ ရွံစရာကောင်းတာတွေကို ဆင်ခြင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခေတ်က သိပ်လွယ်သွားပြီ။ အင်တာနက်မှာ ကိုယ်တွင်း ကလီစာတွေနဲ့ ပုံကို ရှာလိုက်။ အပေါ်ယံသာ Six packs ဘာညာနဲ့ လှနေတာ။ အတွင်းထဲက ရွံစရာတွေချည်းပဲ။ နောက်ဆုံး Zombie ကားတွေ ကြည့်ဖူးကြတာပဲ။ ဗိုက်ထဲက အူတွေထွက်လာတာ မြင်ရင် ဘယ်လိုနေတုံး စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ နောက် ခန္ဓာကိုယ်က အညစ်အကြေးတွေ၊ ချွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သလိပ် စသဖြင့် ဒါတွေကို ဆင်ခြင်ကြည့်လို့ ရတယ်။

အထူးသဖြင့် တဏှာရာဂ များတဲ့သူတွေ လုပ်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဖုန်းထဲမှာ မင်းသား မင်းသမီးပုံ၊ အဖော်အချွတ် မော်ဒယ်တွေရဲ့ပုံ အများကြီး save ထားလေ့ ရှိသူများ အဲ့ဒီလိုစိတ်တွေ နည်းသွားချင်တယ်ဆို လုပ်လို့ ရပါတယ်။

၉။ မရဏာနုဿတိ

ကိုယ်မြင်ဖူးတဲ့ အသုဘ အခမ်းအနားတွေ၊ ကိုယ့်အမျိုးအဆွေတွေ ဆုံးပါးတုန်းက မြင်ကွင်းတွေ ပုံဖော်လို့ ရတယ်။ တစ်ဆင့်ထပ်တက်ရင် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေကို မြင်ယောင်ကြည့်၊ ကိုယ်ဆုံးပါးသွားလို့ မိသားစုဝင်တွေ ငိုနေကြတာမျိုးကို မြင်ယောင် ကြည့်။ သူ့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လူတိုင်း ဒီလမ်း သွားရမှာပါလားဆိုတာကို သတိရနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ မာန်မာနတွေ လျော့သွားမယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ လူတွေအပေါ် တပ်မက်တာတွေရော၊ မုန်းတီးတာတွေရော နည်းသွားမယ်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ သုံးဖြစ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် မရဏ ဆိုလို့ စိတ်ညစ်စရာကြီး မထင်ပါနဲ့။ လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း အကျိုးရှိစေပါတယ်။

ဒီနည်း ၉ ခုကတော့ ခုမှ တရားစထိုင်ကြည့်ချင်တယ် ဆိုတဲ့သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး မျှဝေလိုက်တာပါ။ လူဆိုတာ အကြိုက်မတူသလို၊ လိုအပ်ချက်ချင်းလည်း မတူပါဘူး။ ဥပမာ သိပ်ပြီး ဒေါသထွက်လေ့ မရှိတဲ့သူ၊ ဘယ်သူ့ကိုမဆို မေတ္တာထား ပြီး ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူက မေတ္တာဘာဝနာ လုပ်ဖို့ လိုချင်မှ လိုမယ်။ အဲဒီအစား စိတ်ပျံ့လွင့်မှု များနေတယ်ဆို ဝင်လေထွက်လေ မှတ်တာ ပိုကောင်းမယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်လက်ရှိ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီးလည်း လုပ်လို့ရတယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်တွေ တအားရှုပ်ထွေးလွန်းလို့ ဘယ်လိုမှ ဝင်လေထွက်လေအပေါ် အာရုံမစိုက်နိုင်ဘူးဆို အဲဒီညမှာ မေတ္တာပွားတာ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုတာ စသဖြင့် လုပ်လိုက်လို့ ရပါတယ်။

အပြုအမူတစ်ခုဟာ ၂၁ ရက်ဆက်တိုက် လုပ်ပြီးသွားရင် အကျင့် ဖြစ်သွားပြီလို့ ဆိုကြပါတယ်။ တချို့လည်း အဲဒီထက် ကြာနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကို ထပ်ကာထပ်ကာ လုပ်ရင် အလေ့အကျင့် ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကတော့ အသေအချာပါပဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အချိန်နဲ့နေရာကိုပါ တသမတ်တည်း ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ ည ၉ နာရီဖြင့် ၉ နာရီ၊ အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်းဖြင့် ဧည့်ခန်း သတ်မှတ်ပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မပျက်မကွက် တရားထိုင်ကြည့်ပါ။

အချိန်ကာလတစ်ခု ကြာလာတဲ့အခါ အတင်းလုပ်ယူနေရတာမျိုး မဟုတ်တော့ ဘဲ သူ့အလိုလိုကို လုပ်ဖြစ်လာပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးတင်မက စွမ်းဆောင်ရည်၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း စတဲ့ အပိုင်းတွေမှာပါ တကယ်ကို သိသိသာသာ တိုးတက်အဆင်ပြေလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၂.၄.၂၀၂၂

သတိဆိုတဲ့ အစောင့်အကြပ်

ဘဝမှာ စိတ်ကြည်လင် ကျန်းမာပြီး လုပ်စရာရှိတာ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်နိုင်ချင်ပါတယ် ဆိုတဲ့သူတွေဟာ ဥပေက္ခာတရား ထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီစကားလုံးကို ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သားသမီး ကို ဆိုဆုံးမလို့ မရတော့ဘူး ဆိုတဲ့အခါ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်တော့၊ ငါ ဥပေက္ခာပြုပြီ ဆိုပြီး ပြောကြတယ်။ အဲဒါက ဒေါသနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာပါ။

မိဘနေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေတာကို သေချာဆေးမကုပေး၊ မပြုစုပေးဘဲ ကံရှိသလောက်ပေါ့ ဆိုပြီး လက်ပိုက်ကြည့်နေတာကျတော့လည်း တာဝန်မဲ့တဲ့ ဥပေက္ခာမျိုးပါ။ ရာဇဝတ်သားတွေကို သူ့အကုသိုလ်နဲ့သူ သွားလိမ့်မယ် ဆိုပြီး အဖြစ် မပေး၊ အရေးမယူ၊ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဒီအတိုင်း လက်ပိုက်ကြည့်ပြီး လွှတ်ထားပေး သလိုမျိုးပေါ့။

တကယ်တမ်း ဥပေက္ခာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးရလဒ်၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ မအောင်မြင်ခြင်း၊ လူတွေရဲ့ အထင်အမြင် စတာတွေကို မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ တစိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်လို့ နားလည်ထားပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရရင်တော့ Reactive မဖြစ်ဘူးပေါ့။

မိဘကို အကောင်းဆုံး ပြုစုပေးမယ်။ ဥပေက္ခာ မထားနိုင်ရင် မတော်တဆ မိဘဆုံးပါးသွားတဲ့ အချိန်ကျ တအား ခံစားနေရလိမ့်မယ်။

အလုပ် ကြိုးစားတယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မအောင်မြင်တဲ့အခါ ဥပေက္ခာ ထားနိုင်မှ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ဖို့ စိတ်ခွန်အား ရှိလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင် လုပ်သာ လုပ်နေတယ်၊ လူလည်း မသိပါဘူး၊ အားလည်း မပေးကြဘူး ဆိုပြီး လက်လျှော့မိ သွားလိမ့်မယ်။

သင်ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ မဟုတ်ဘူး။ သင်ကောင်းတာ မကောင်းတာ သင့်ကိစ္စ။ ကိုယ်ကတော့ ကောင်းစရာရှိတာ ကောင်းမယ်၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်း ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ကိုယ် နေထိုင်ပြောဆို ဆက်ဆံမယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရမှာ။ ဒါကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တာ။

တစ်ခါတုန်းက (ဦး)သုမောင် Mandalay FM မှာ ပြောတာလေး နားထောင် လိုက်ရတယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ၊ ဒီ ၄ ခုက အစဉ်အတိုင်း လာတာတဲ့။ ဘယ်လိုအစဉ်အတိုင်းလဲဆို လုပ်ရအလွယ်ဆုံးကနေ အခက်ဆုံး စဉ် ထားတာတဲ့။ သူ့အမြင်ပေါ့။ ကိုယ်တိုင်လည်း စဉ်းစားမိတော့ ဟုတ်တယ်။

သဘောတူတယ်။

မေတ္တာထားဖို့က လွယ်တယ်။

တစ်လောကလုံးကို မထားနိုင်တောင် ကိုယ့် ချစ်သူခင်သူတွေအပေါ်တော့ မေတ္တာ ရှိတာပဲလေ။ ကိုယ့်ထက် နိမ့်ပါးတဲ့သူ၊ ဒုက္ခ ရောက်နေသူကို ကရုဏာထားဖို့ဆိုတာလည်း လွယ်သေးတယ်။

ကိုယ့်ထက် သာတဲ့သူ၊ အောင်မြင်နေတဲ့သူကို မုဒိတာ ထားနိုင်ဖို့ကျ နည်းနည်းခက်လာရော။ Congratulations လို့သာ မန့်သွားကြပေမဲ့ စိတ်ထဲကျ ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ရှိချင်ရှိနေတာကိုး။ ကိုယ်တိုင်လည်း စဉ်းစားကြည့်။ မညာစတမ်း ဖြေကြည့်။ ဖြစ်တယ်နော်၊ မနာလိုစိတ်တွေက။

ဥပေက္ခာကတော့ အခက်ဆုံးပဲ။ ခက်လို့ပဲ ဘယ်သူကတော့ ငါ့ကို ဘယ်လို ပြောလို့၊ ဘယ်လိုကဲ့ရဲ့လို့၊ ဘယ်လိုခနဲ့လို့ စသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ စိတ်တိုနေကြတာပေါ့။ ခွန်းတုံ့ပြန် မပြောမိရင်တောင် စိတ်ထဲ တနုံ့နုံ့နဲ့တော့ ဒေါသတွေ ဖြစ်နေရတာ။ အဲ့ဒီထက် ဆိုးလာရင် အပေါ်မှာ ပြောခဲ့သလို ကိုယ်လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာတွေပါ မလုပ်နိုင်၊ မလုပ်ချင်တော့တဲ့အထိ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအတွက် ဥပေက္ခာ ထားနိုင်ဖို့ဆိုရင် ဘာလုပ်သင့်လဲဆိုတော့ သတိအားကောင်းဖို့ လုပ်သင့်တယ်။ တည့်တည့်ပြောရရင် တရားထိုင်သင့်တယ်။ ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ကြည့်သင့်တယ်။

ဘယ်လိုသက်ဆိုင်လဲ ဆိုတာ ရှင်းပြမယ်။

စိတ်ဆိုတာ သူ့အလိုလို ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဂစ်တာကြိုးနဲ့ လက်နဲ့ ထိလိုက်မှ ဂစ်တာသံ ဆိုတာ ပေါ်လာသလိုပဲ။ စိတ်ဆိုတာလည်း အပြင်မှာရှိတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ တွေးစရာ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၆ ပါးနဲ့၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ကူး ဆိုတဲ့ Sense organ ၆ ခုနဲ့ ပေါင်းဆုံတော့မှသာ ဖြစ်လာတာ။

ဆိုပါတော့။ ကိုယ့်ကို ခနဲ့ပြီး၊ စောင်းချိတ်ပြီး ပြောဆိုထားတဲ့ ကွန်မန့် သို့မဟုတ် ပို့စ်တစ်ခုကို ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ဒီပို့စ်နဲ့ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ ပေါင်းဆုံတဲ့အခါ စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်လာတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ဒေါသ။ စိတ်တိုတယ်။ ခံပြင်းတယ်။ အဲ့ကနေမှ သူ့ကို ပြန်ပြောချင် ပြောမယ်။ မပြောဖြစ်ရင်လည်း ဒီဒေါသက ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ တငွေ့ငွေ့နဲ့ ဖွဲမီးလို တောက်လောင်နေတယ်။ တခြားလူအပေါ် ပေါက်ကွဲမိချင်လည်း ပေါက်ကွဲမယ်။ နေရတာ အဆင်မပြေဘူး။ အဲဒီကနေ ဘာမှ လုပ်ချင်

ကိုင်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး ဖြစ်လာမယ်။

သတိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို အခု ကျွန်တော် ရေးထားသလို Slow motion နဲ့ မြင်တတ်လာတယ်။ မြင်နိုင်လာတယ်။ ဒေါသစိတ်ကလေး ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တာကို သိတယ်။ သိတယ် သိတယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ကို ပျောက်သွား တယ်။ ဂစ်တာသံကလေးဟာ ဂစ်တာကြိုးနဲ့ လက်နဲ့ ထိလိုက်မှ ပေါ်လာတယ်။ ပြီးရင်လည်း ဘယ်ရောက်သွားတယ်ရယ်လို့ မရှိဘဲ ပျောက်သွားတယ်။ ငါ့စိတ်တွေ ဟာလည်း အဲ့လိုပါပဲလား။

ဒေါသဖြစ်စရာ မြင်တုန်းသာ ဒေါသဖြစ်လိုက်တာ။ ခဏလည်းနေရော ပျောက်သွားရော။ စိတ်က စွဲပြီး ပြန်ပြန်တွေးနေလို့သာ ဒေါသဖြစ်တာ။ အတွေးက တခြားပြောင်းလိုက် တာနဲ့ အဲဒီဒေါသလည်း မရှိတော့ပါလား။ အဲ့လိုတွေ သဘော ပေါက်လာတဲ့အခါ ဒီလိုမမြဲတဲ့ စိတ်တွေအတွက် ငါ ဘာလို့ အပင်ပန်းခံနေမလဲ ဆိုပြီး ဖြစ်လာမယ်။

သတိကပ်ထားတဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်စရာမြင်လည်း ဒေါသ မဖြစ်တော့ဘူး။ လောဘတက်စရာမြင်လည်း လောဘ မတက်တော့ဘူး။ ပြောရရင် Reactive မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်လာတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ တွေးစရာ ဆိုတဲ့ အာရုံတွေကို လိုက်တုံ့ပြန်မနေတော့ဘူး။ အဲ့တော့ စိတ်တွေက တည်ငြိမ်လာတယ်။ ကြည်လင်လာတယ်။ အေးချမ်းလာတယ်။

၁၀၀ % မတုံ့ပြန်ဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့လို သာမန်လူတွေ အတွက် ခက်ပါတယ်။ တပ်မက်စရာ ရှိ၊ တပ်မက်ဦးမှာပဲ။ ဒေါသတွေလည်း ရှိဦးမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေတော့ မလုပ်တော့ဘူးပေါ့ ။

ဒါကြောင့် သတိ ဆိုတဲ့ Mindfulness ဟာ လုံခြုံရေးအစောင့်နဲ့ တူတယ်။ ရုံးတစ်ရုံး မှာ Security ဝန်ထမ်းသာ မရှိရင် လူတကာ ဝင်ချင်သလိုဝင်၊ ထွက်ချင်သလို ထွက်လို့ရတဲ့ ဇရပ်နဲ့ တူသွားမှာပေါ့။ အစောင့်ရှိမှ တကယ်ဝင်သင့်တဲ့သူကိုပဲ ပေးဝင်မယ်။ ဒါမှ ရုံးက လူသန့်မယ်။ အာရုံနှောက် သက်သာမယ်။ လုံခြုံမှုလည်း ရှိမယ်။

အဲ့လိုပဲ၊ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်အကြပ် မရှိတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ဟာလည်း ဇရပ်လိုပဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာ အမြင်အာရုံက ဝင်လာလိုက်၊ ဒေါသ ဖြစ်လိုက်၊ စိတ်ဓါတ်ကျစရာ အကြားအာရုံ စကားတစ်ခွန်းက ဝင်လာလိုက်၊ စိတ်ဓါတ်ကျသွားလိုက် ဖြစ်နေတော့ မှာပေါ့ ။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ် ဆိုတာ တကယ်တော့ အာရုံတွေအပေါ်

လိုက်မခံစားဘဲ (ဒေါသသော်လည်းကောင်း၊ တပ်မက်မှုသော်လည်းကောင်း မဖြစ်စေဘဲ) တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းပါပဲ။ ရလဒ်အနေနဲ့ ဥပေက္ခာ ပြုသင့်တာတွေကို ပြုနိုင်လာတယ်။ လူတွေရဲ့ ကဲ့ရဲ့သံ၊ ခနိုးခနဲ့သံတွေကို လျစ်လျူ ရှုနိုင်ပြီး ကိုယ်လုပ်စရာ ရှိတာကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်နိုင်လာမယ်။ စိတ်တွေ ပင်ပန်းတာ နည်းလာမယ်။ တပ်မက်မှုတွေ၊ အဲ့ဒီကနေတစ်ဆင့် ဖြစ်လာတဲ့ ပူလောင်မှု တွေလည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျလာပါလိမ့်မယ်။

၁၁.၄.၂၀၂၂

တကယ်တရားထိုင်ဖြစ်ဖို့ ဘာတွေ လိုမလဲ

လက်ရှိ ကျွန်တော့်အခြေအနေကို Meditation advocate လို့ ခေါ်ရမလား မသိဘူး။ လူတွေ တရားထိုင်ကြဖို့ကို တိုက်တွန်းရေးသားနေသူပေါ့။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝကို အပြုအမူတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာပါ။ ကိုယ် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဘာတွေ လုပ်နေသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာ ဖြစ်လာတာလေ။ အဲ့ဒီတော့ ကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေ များများလုပ်ဖို့၊ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေကို လျှော့ချဖို့ လိုတယ်။

အဲ့လို အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲတဲ့အခါ အဆင့် ၆ ဆင့်ကို ဖြတ်သန်းရတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ၊ ညဘက် သွားတိုက်တာ စတဲ့ ဘယ်အပြုအမူအတွက်မဆို အတူတူပဲ။ ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ တရားထိုင်ခြင်းကိုပဲ အဓိကထားပြီး ကျွန်တော် အတွေ့အကြုံတွေကို အခြေခံလို့ ပြောသွားပါမယ်။

How I became a meditation advocate ပေါ့။

၁။ မသိရာကနေ သိလာခြင်း (Unaware to Aware)

Meditation အကြောင်း မသိသေးတဲ့သူကတော့ တော်တော်လေး ရှားမယ် ထင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ သုံးနိုင်တဲ့ လူတွေကြားထဲမှာပေါ့။ ခုနောက်ပိုင်းလည်း တော်တော်များများ ရေးလာ၊ ပြောလာကြတော့လေ။ ဘာသာရေးအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုရှိတဲ့နိုင်ငံမို့ သိပ်မစိမ်းလှဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအဆင့်ကို အသေးစိတ် မရေးတော့ပါဘူး။

၂။ သိရာကနေ လက်ခံလာခြင်း (Awareness to Acceptance)

အကျိုးရှိတာ သိပေမဲ့ လက်မခံကြဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဟိုးအရင် ကတည်းက တရားထိုင်တာ အကျိုးများမှန်း သိခဲ့တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တယ်လို့ မထင်ခဲ့ဘူး။ ဘာလို့ဆိုတော့ ဘဝက အဆင်ပြေခဲ့တာကိုး။ စိတ်ဖိစီး စရာရယ်လို့ သိပ်မရှိဘူး။ နောက်ပြီး ပင်ကိုယ်စိတ်ကလည်း ဒေါသ၊ လောဘ နည်းတော့ တရားထိုင်ဖို့ မလိုဘူးပဲ ထင်ခဲ့တာ။ တခြားဖြစ်နိုင်ခြေကတော့ ဒါကို ဘာသာရေး အလုပ်လို့ မှတ်ယူနေကြလို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ တချို့တွေဆိုလည်း တရားထိုင်လို့ အကျိုးရှိတယ် ပြောနေကြတာ တကယ်မဟုတ်ပါဘူး၊ ထင်ယောင် ထင်မှား

ဖြစ်နေကြတာပါလို့ မြင်ကြတယ်။

၃။ လက်ခံရာကနေ စမ်းလုပ်ကြည့်ခြင်း (Acceptance to Trial)

အဲဒီလိုကနေ ၂၀၂၁ ကစလို့ ဘ၀က ကပြောင်းကပြန် ဖြစ်သွားတယ်။ ပြိုလဲတယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျတယ်။ နောက်တော့ ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ကြီး တရားတွေ နာတယ်။ စစချင်း ဘ၀နေနည်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေပဲ နာယူတာ များတယ်။ နောက်ပိုင်းကျ ဝိပဿနာအကြောင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းအကြောင်း တွေ နားထောင်ဖြစ်ရာကနေ ငါလည်း အားနေမဲ့အတူတူ စမ်းလုပ်ကြည့်ဦးမှပဲ ဆိုပြီး ဖြစ်လာတယ်။ ၂၀၂၁ ထဲမှာတော့ နေ့တိုင်း မထိုင်ဖြစ်သေးဘူး။ လုပ်လိုက်၊ မလုပ်လိုက် ဖြစ်နေ သေးတယ်။

၄။ စမ်းလုပ်ကြည့်ရာကနေ အလေ့အကျင့် ဖြစ်သွားခြင်း (Trial to Habit)

လုံး၀စွဲမြဲသွားတာကတော့ ၂၀၂၂ ဖေဖော်ဝါရီကျမှ။ ခုထိကို တစ်နေ့မပျက် ဆက်တိုက် ထိုင်ဖြစ်နေတယ်။ သိသိသာသာလည်း အကျိုးရှိလာတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် အလေ့အကျင့်လိုကို ဖြစ်လာခဲ့ပြီပေါ့။

၅။ ကိုယ်တိုင်တင်မက သူများတွေကို ပြန်တိုက်တွန်းခြင်း (Habit to Advocate)

အခု ကျွန်တော် ရောက်နေတာ အဲဒီအဆင့်ပေါ့။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်လို့ အကျိုးများမှန်း လက်တွေ့ခံစားရတဲ့အခါ သူများတွေကိုပါ ပြန်တိုက်တွန်းနေတာ။ ဒီဆိုင် စားကောင်းလို့ တခြားလူတွေကိုပါ ညွှန်းနေသလိုမျိုးပဲ။

ဒီ ၅ ဆင့်မှာ တရားထိုင်ခြင်းအကြောင်း မသိသေးတဲ့သူ အတော်ရှားမယ်။ အဲ့လိုပဲ၊ အလေ့အကျင့် ဖြစ်နေတဲ့သူ၊ သူများကိုပါ ပြန်တိုက်တွန်းနေတဲ့သူကလည်း ရှားလိမ့်မယ်။

အလယ် ၃ ဆင့်မှာတော့ အများဆုံးပဲ။ သိလျက်နဲ့ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တယ်လို့ မထင်တဲ့သူရယ်၊ လိုအပ်တယ် လက်ခံထားပေမဲ့ စမ်းမလုပ်ကြည့်ရသေး တဲ့သူရယ်၊ တစ်ရက်လောက် လုပ်လိုက်၊ နောက်နေ့ကျ ပျက်သွားလိုက် ဖြစ်နေပါ သူတွေရယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်အဆင့်ရောက်နေလဲ ဆိုတာ သိဖို့ လိုတယ်။ တရားထိုင်ခြင်းကို အလေ့အကျင့်တစ်ခုအနေနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဖြစ်ဖို့ ဘာတွေလိုမလဲ စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ မတူနိုင်ဘူး။

အကြံတချို့ ပေးရရင်တော့ -

(၁) ဘာသာရေးအလုပ် မဟုတ်ဘဲ စိတ်တွေ ကျန်းမာဖို့ (Mental well-being) အတွက် လုပ်ရတယ်လို့ သဘောထားစေချင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်ကြတဲ့ ၂၁ ရာစုကိုက စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေ များတဲ့ ကာလဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ်၊ နာရီဝက်လောက်မှ ကိုယ့်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်မပေးဖြစ်ဘူးဆို မလွယ်ဘူး။ နောက်ပြီး တရားထိုင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ပြီးမြောက်မှု (Productivity) ကိုလည်း သိသိသာသာ မြှင့်တင်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူမဆို အသက်ငယ်ငယ်ကြီးကြီး လုပ်လို့ရတယ်။ လုပ်သင့်တယ်။

(၂) စမ်းလုပ်ကြည့်ချင်တယ်ဆိုလည်း တအားလွယ်တဲ့ ခေတ်ကို ရောက်နေပြီ။ တရားထိုင်နည်းကို YouTube မှာ ရှာကြည့်လို့ ရပါတယ်။ စစချင်း အလေ့အကျင့် meditation တွေ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေရဲ့ အကူအညီကိုလည်း ယူလို့ရတယ်။

(၃) တရားမထိုင်ခင် ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။ စိတ်တွေ ပိုကြည်လင်တယ်။ ထိုင်လို့ကောင်းတယ်။

(၄) စိတ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းပါ။ အားကစား မလုပ်ခင် သွေးပူအောင် လုပ်သလို မျိုးပဲ။ ချက်ချင်းတန်းပြီး တရားထိုင်လိုက်ရင် စိတ်တွေက ဂယောက်ဂယက် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဆို ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ပွားတာ၊ မေတ္တာပွားတာ စသဖြင့် လုပ်လို့ ရတယ်။ တခြားဘာသာဝင်တွေ၊ ဘာသာမဲ့တွေဆိုလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည်လင်စေတဲ့ အရာလေးတွေ ခဏလောက် လုပ်ပြီး၊ တွေးပြီးမှ တရားထိုင်ပါ။ တရားမထိုင်ခင် နာရီဝက်လောက် ခွာပြီး Digital media တွေ သုံးတာ ရပ်ပါ။

(၅) Location has energy. Time has memory. ဆိုပြီးဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ တူညီတဲ့ နေရာမှာပဲ ထိုင်ပါ။ အချိန်ဆိုလည်း ကွက်တိမဟုတ်တောင် မနက်ဖြင့် မနက်၊ ညဖြင့် ည ပုံမှန်ထိုင်ပါ။ မနက်လား၊ ညလားကတော့ အားသန်ရာကို ရွေးပါ။ ကျွန်တော်ဆို မနက်အစောပိုင်းက အဆင်မပြေဘူး။ အရင် ကတည်းက ညဆို နောက်ကျမှ အိပ်တော့ ညပိုင်း ထိုင်ရတာ ကျွန်တော့်အတွက် အဆင်ပြေတယ်။

(၆) ဒီအတိုင်း ထိုင်တဲ့အခါ ခြင်ကိုက်ပါတယ်။ မကိုက်တောင် တဝီဝီနဲ့ လုပ်နေတာက စိတ်တိုစေတယ်။ အဲ့တော့ အာရုံစိုက်မရ ဖြစ်တယ်။ အိပ်ခါနီး ခြင်ထောင်ထဲ ဝင်ပြီဆိုမှ ထိုင်တော့ သိသိသာသာ အဆင်ပြေသွားပါတယ်။ တရား ထိုင်ခြင်ထောင် ဝယ်နိုင်ရင်လည်း ပိုကောင်းတယ်။

တရားထိုင်လို့ အတော်အလေ့အကျင့်ရလာမှ အဲဒီဝေဒနာတွေကို ရှုနိုင်လာတာပါ။ စစချင်းတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ အဆင့်မကျော်နဲ့ပေါ့။

(၇) အပြုအမူတစ်ခုဟာ ၂၁ ရက်ဆက်တိုက် လုပ်ရင် အလေ့အကျင့်ဖြစ်သွား တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါကြောင့် ၃ ပတ်တော့ မဖြစ်မနေ လုပ်မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ပထမတစ်ပတ်ကို တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ်ထိုင်ပါ။ နောက်တစ်ပတ်ကျ မိနစ် ၃၀၊ နောက်ဆုံးတစ်ပတ်ကျ ၄၅ မိနစ် ထိုင်ပါ။ အချိန်က သိပ်တိုလွန်းရင်လည်း အကျိုး ရလဒ် မသိသာတတ်တော့ တရားထိုင်တာ ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး ထင်သွားတတ်တယ်။ သိပ်ရှည်လွန်းရင်လည်း လန့်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ၁၅-၃၀-၄၅ ကအတော်ပဲလို့ ထင်တယ်။

ကျွန်တော် အခုလို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဖြစ်ခဲ့တာမှာ ဘေးအနှောင့်အယှက်တွေနည်းတာလည်း ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဟိုသွားဒီသွား သိပ်မလုပ်တတ်ဘူး၊ ကျွန်တော့်လို မဟုတ်တဲ့သူဆိုရင်တော့ လူမှုရေးကိစ္စတွေ၊ အလုပ်တွေနဲ့မို့ နည်းနည်းခက်ကောင်းခက်နိုင်တယ်။ ညပိုင်းမှဆို တနေကုန် ပင်ပန်းထားတော့ အိပ်ငိုက်နေတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ သို့သော် အဲဒီလို အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်နေရင်းနဲ့ကိုပဲ တစ်နေ့ တစ်နာရီ တရားထိုင်နိုင်တဲ့သူတွေ တွေ့ဖူးပါတယ်။ အဓိကက ကိုယ် ဘာကို ဦးစားပေးမလဲဆိုတဲ့ Priority ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ် အလှအပအတွက် Gym သွားသလို၊ စိတ်အလှအတွက်လည်း တရားထိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းဖို့ Personal hygiene လုပ်သလို၊ Mental hygiene အတွက်လည်း တရားထိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်နိုင်ဖို့ အစားတွေစား အားဖြည့်ရသလို၊ စိတ်တွေ အားကောင်းခိုင်မာနေဖို့အတွက်လည်း တရားထိုင်ပါ။

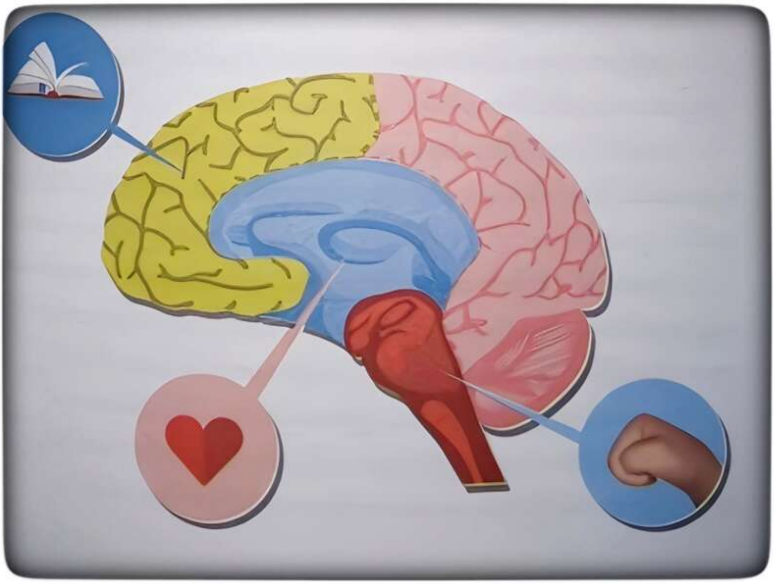
ဒါကြောင့် စလုပ်ကြည့်ပါ။ ခဏနဲ့လည်း လက်မလျှော့ပါနဲ့။ Right person တွေ့ဖို့ ရည်းစားတွေ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ထားရသလို၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်တဲ့နည်းကို တွေ့ဖို့လည်း တစ်ခါတလေ အချိန်လိုပါတယ်။ ဖွဲ့ရှိပါ။ ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်အသိထဲက တရားမှန်မှန်ထိုင်လေ့ရှိတဲ့သူတွေနဲ့လည်း မေးမြန်းကြည့်၊ အကြံဉာဏ် ယူကြည့်ပါ။

၂၁.၅.၂၀၂၂

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ

Dr. Daniel Siegel ဆိုတဲ့ ပရော်ဖက်ဆာက လူ့ဦးနှောက်ဟာ လက်သီးဆုပ် စာရေးအားနဲ့ တူတယ်လို့ သရုပ်ဖော်တယ်။

လက်ဝါးကို ဖြန့်လိုက်၊ ပြီးရင် လက်မကို အထဲထည့်၊ လက်သီးကို ဆုပ်၊ ရှေ့ကလေးကို နည်းနည်းညွတ်လိုက်။ အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်ပဲလို့ ဆိုတယ်။



လက်မနေရာက အစိတ်အပိုင်းသည် စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ အလုပ်လုပ်ပြီး၊ သူ့ကို အုပ်ထားတဲ့ လက် ၄ ချောင်းကတော့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။

အဲ့လို လက်မကလေးက လက် ၄ ချောင်းရဲ့အောက်မှာ ရှိနေတယ်ဆို ဒီလူ့ရဲ့ ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ စုစုစည်းစည်း အလုပ်လုပ်နေတယ်လို့ ပြော လို့ရတယ်။ တကယ်လို့များ လက်မက အောက်ကနေ ထိုးထွက်လာလို့ လက် ၄ ချောင်းရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက် မရှိတော့ဘူးဆိုရင်တော့ လက်သီးဆုပ် ပြည်သွားပြီ။ ဒီလိုဆို သူဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားမယ်။ အပြောအဆိုတွေ မှားမယ်။ လုပ်ရပ်တွေ မှားသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို Emotional ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်လို့ ခေါ်တာပေါ့။

တကယ့်ပြင်ပ ဦးနှောက်ကတော့ ဒီပုံသဏ္ဍာန်ပဲ။ ပုံ့ကြဲကုန်တာ မဟုတ်ဘူး သို့သော် တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားက ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်မှု ပျက်သွားပြီလို့ ဆိုလိုတာ။ (Dr. Siegel ကတော့ Integration လို့ ပြောတယ်။ အဲဒါ ပျက်သွားတဲ့သဘော)

မြင်သာအောင် ပြောရရင် လက်မက ပြည်သူဆို အပေါ်က လက် ၄ ချောင်းက အစိုးရနဲ့ တူတယ်။ အစိုးရရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုကို မခံလိုတော့ဘူးဆို အုံကြွမှုတွေ ဖြစ်မယ်။ ဒီတစ်တိုင်းပြည်တည်း မှာတော့ ရှိနေပေမဲ့ ဒီနိုင်ငံဟာ မငြိမ်သက်တော့ဘူး။

ကျွန်တော်တို့မှာ စိတ်ခံစားချက် လွန်ကဲလာပြီဆိုရင်လည်း အဲ့လိုပဲ။ လက်မက ထကြွလာမယ်။ စိတ်တွေ မငြိမ်မသက် ဖြစ်လာမယ်။

လူတိုင်း ဒေါသထွက်ဖူးကြမှာပဲ။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီအချိန်ဆို စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်က အလုပ်မှ မလုပ်တော့တာ။ ငါပဲ မှန်တယ်၊ ငါပဲ ကောင်းတယ်၊ သူ လွန်တာ၊ သူ မကောင်းတာ စသဖြင့်ပဲ တွေးမိကြတော့တာလေ။

နောက်ပိုင်း စိတ်ကလေး နည်းနည်းငြိမ်သွားပြီဆိုမှ သူ့ကောင်းကွက်ကလေး တွေ တွေးမိလာတာ။ ငါ မပြောခဲ့သင့်ဘူး၊ မလုပ်ခဲ့သင့်ဘူး စသဖြင့် ဆင်ခြင်မိလာ အဲ့အချိန်ကျ လက်မက လက် ၄ ချောင်းအောက် ပြန်ရောက်သွားပြီကိုး။

တကယ်တော့ Emotional ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်တိုတာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ခံစားချက် လွန်ကဲနေတာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျတာ၊ အားငယ်တာ၊ မာနကြီးတာ၊ လောဘတက်တာ၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို အလွန်မုန်း နေတာ၊ သို့မဟုတ် အလွန်ချစ်နေတာ၊ ဒါတွေအကုန်လုံး အကျုံးဝင်တယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျနေချိန်ဆို ငါ မတော်ဘူး၊ ညံ့တယ်၊ အသုံးမကျဘူး၊ ဘဝက လည်း ပျော်စရာမကောင်းဘူး၊ ဘယ်သူမှလည်း ငါ့ကို မချစ်ဘူး၊ ဒါတွေပဲ တွေးမိနေတာ။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ တကယ်တမ်းကျ အဲ့လို မဟုတ်တာ သိသိကြီးနဲ့လေ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ ခင်တဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဝေဖန်ထားတာ၊ ဆဲဆိုထားတာမြင်လိုက်ရရင်လည်း ဒီလက်မနေရာကို သွားနှိုးဆွတယ်။ ထကြွလာတယ်။ ဒေါသ တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီကနေ တစ်ဖက်လူကို ရစရာ မရှိအောင် ပြန်ပြောတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ လက်မက လက် ၄ ချောင်းရဲ့ အောက်မှာ ရှိနေအောင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဟန်ချက် ညီညီ အလုပ်လုပ်နေအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။ ဒီဘက်နောက်ပိုင်း ခေတ်စားလာတဲ့ Meditation လုပ်တယ် (တရားထိုင် တယ်) ဆိုတာ အဲဒါပဲလေ။ လက်မကို ထကြွမလာအောင်၊ ထကြွတော့မယ်ဆိုတာနဲ့ သတိကပ်နေအောင် လုပ်တာပဲ။

ဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ။

ပြောမှား၊ ဆိုမှား၊ လုပ်မှား၊ ကိုင်မှား နည်းလာတယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရား အားကောင်းလာတယ်။ ချစ်လို့ ကာပြောတာ၊ မုန်းလို့ ပိုပြောတာတွေ မရှိတော့ဘူး။ အရာရာကို ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်နိုင်လာတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ

အဆင်ပြေ လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဗဟိုပြု စဉ်းစားတာတွေ နည်းလာပြီး တစ်ဖက်ကို ကိုယ်ချင်းစာပေးနိုင်လာတယ်။ ဒါတွေကို စကားလုံးတစ်လုံးတည်း ပြောပါဆို EQ ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ ပညာရေးစနစ်နဲ့ နည်းနည်းလေး ချိတ်ဆက်ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော် တို့နိုင်ငံဟာ အားလုံးလည်း သိတဲ့အတိုင်း အားနည်းတဲ့ ပညာရေးစနစ်ကိုပဲ ရခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီမှာ ပြဿနာတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲက တစ်ခုကို ပြောရရင် မတူ ကွဲပြားမှုကို လက်ခံတတ်တဲ့ စွမ်းရည် ထည့်မပေးလိုက်နိုင်တာပဲ။

ကျောင်းတွေမှာ ကျပန်းစကားပြော ပြိုင်ပွဲပဲ ရှိတယ်။ Debate ဆိုတာမရှိခဲ့ဘူး။ ဆရာမက ဒါဆို ဒါပဲ သင်တယ်။ အဲဒါကိုပဲ ကျက်ရတယ်။ စာမေးပွဲမှ တခြားအဖြေဆို ဘယ လောက်မှန်မှန် အမှတ်မရဘူး။

ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်တွေဟာ မတူညီမှုကို တွေ့ကြုံရခြင်းနဲ့ အသားမကျခဲ့ဘူး။ တကယ့်တကယ် လက်တွေ့ဘဝထဲ ရောက်လို့ အမြင်မတူတာ တွေ၊ ဝေဖန်တာတွေလည်း ကြုံရော၊ လက်မတွေက ထကွဲလာရော။ ဒါကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ သင်ကြားမှုရော၊ အတွေ့အကြုံပါ မရခဲ့ကြဘူး။ အဲ့တော့ တစ်ခုခုဆို ရှုးရှုးရှဲရှဲ ဝူးဝူးဝါးဝါးတွေ ဖြစ်ကြတော့တာပေါ့ ။

ဟိုဘက်က ပြောနေတာကို နားလည်အောင် နားထောင်ဖို့ မကြိုးစားဘူး။ ငါ ဘာပြန်ပြောရမလဲ၊ ချေပရမလဲပဲ စဉ်းစားနေကြတာ။ Active listening မလုပ် နိုင်ကြတော့ဘူး။ ဖေ့စ်ဘွတ်က ပို့စ်တွေဆိုရင်ရော ဘာထူးလဲ။ ရေးထားတာ သေချာ မဖတ်ဘဲ ဆဲဆိုနေကြတာတွေ ရှိတယ်။ ဖတ်ကတည်းက Emotional ဖြစ်နေတော့ ပို့စ်ရဲ့ ဆိုလိုရင်းကို သဘောမပေါက်တော့ဘူး။ ဒါကိုတော့ Active reading မလုပ် နိုင်ကြဘူးလို့ ပြောရမလားပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရှေ့က မျိုးဆက်၊ မိဘတွေဆို ပိုတောင်ဆိုးသေး။ သူတို့ကို သားသမီးက တစ်ခုခုလေး ပြန်ပြောလိုက်ရင်တောင် စိတ်တွေ တိုလာကြတာလေ။ ဒါကြောင့်လည်း ကမ္ဘာမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံး နိုင်ငံတွေလို့ ပြောလို့ရတဲ့ နော်ဝေတို့၊ ဖင်လန်တို့မှာ ပညာရေးစနစ်ကို ပြောင်းလဲနေကြတာ။ ကလေးတွေကို Emotion နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုင်တွယ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနေကြတာတွေ ဖတ်ရတယ်။

စာမေးပွဲတွေမှာ အဆင့်မထားဘူး။ Grade နဲ့ပဲ သတ်မှတ်တာပေါ့။ အဲ့တော့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မနာလိုတာ၊ ပြိုင်ဆိုင်တာတွေ နည်းသွားတယ်။ သူလည်း အောင်တယ်၊ ကိုယ်လည်း အောင်တယ်။ ဒါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆီကလ ကိုယ်က အဆင့် ၂ မို့လို့ အဆင့် ၁ သမားကို ကြည့်မရ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ တကယ်တော့ အငုံ့စိတ်တို့၊ မနာလိုစိတ်တို့ ဆိုတာ ငယ်ဘဝကနေ ဖြစ် တည်လာကြတာ များတယ်လေ။ အဲဒါတွေကို ပညာရေးစနစ်က တည်ဆောက်ပေး

ရမှာ။

ဒီလက်သီးဆုပ် ဥပမာ (Metaphor) လေးက ကလေးတွေကို စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သိအောင် သင်ပေးနေတဲ့ နေရာမှာလည်း လွယ်ကူစေလိမ့်မယ်။ ဥပမာ သူ သိပ်ကြိုက်တဲ့ အရုပ်ကလေး ပျက်စီးသွားလို့ စိတ်တိုပြီး ငိုတော့မယ်ဆို လက်သီးကလေး ဆုပ်ပြလိုက်ရင် သူ သဘောပေါက်သွားမယ်။ အဲ့ကနေ သူ စိတ်ကလေး ငြိမ်လာပြီဆိုတဲ့ အချိန်ကျမှ ဒါကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းလို့ ရတယ် ဆိုပြီး တိုင်ပင်ကြတာမျိုး၊ ကိုယ်က အလုပ်ရှိလို့ ကျောင်းလာမကြိုနိုင်တဲ့အခါ သူ ငိုပြီဆိုလည်း ဒီပုံစံအတိုင်း သူ့စိတ်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီးမှ နားဝင်အောင်ရှင်းပြတာမျိုး လုပ်လို့ ရသွားမယ်။

မိဘတွေကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်စိတ်တိုပြီး ကလေးကို အော်မိငေါက်မိတော့မယ် ဆို ဒါလေးကို ပြန်သတိရပေါ့။ ကိုယ်က လက်မတထောင်ထောင်နဲ့ဖြစ်နေပြီးမှ ကလေးကို သွားသင်လို့တော့ မရဘူးကိုး။

ကလေးမိဘမှတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမဆို စိတ်ခံစားချက်တွေ ထကြွလာ တော့မယ်ဆိုတိုင်း ဒါလေးကို သတိရစေချင်တယ်။ နောက်ပြီး Meditation ကို တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ်လောက်တော့ မရရအောင် အချိန်ပေးပြီး လုပ်စေချင်တယ်။ ဒါမှသာ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ သားကောင် မဖြစ်တော့မှာ။ -

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးတာပဲ။ မလေ့ကျင့်ထားတဲ့ စိတ်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ စိတ်ကူး ဆိုတဲ့ အာရုံ ၆ ပါးပေါ် လိုက်ပြီး တုံ့ပြန်နေမှာပဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာ မြင်ရင် ဒေါသဖြစ်ပြီး ပြောမယ်၊ ဆိုမယ်။ လောဘတက်စရာ မြင်ရင် လောဘတက်ပြီး လိုချင်မယ်။ တပ်မက်မယ်။ အဲ့လိုတုံ့ပြန်မှုတွေ နည်းသွားဖို့ဆို လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (Integration) အားကောင်းအောင် Meditation မှန်မှန်လုပ်ကြစေချင်ပါတယ်။

၁၉.၅.၂၀၂၂

တရားထိုင်ခြင်းက ဦးနှောက်အပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှု ရှိသလဲ

ဒါကို နားလည်ဖို့ဆိုရင် ဦးနှောက်ရဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိအကြောင်းကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ Neuroplasticity လို့ ခေါ်တယ်။ အဓိပ္ပါယ်က သူကို ပြောင်းလဲနိုင်၊ ပြုပြင်နိုင်၊ ထိန်းချုပ်လေ့ကျင့်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ Being influenced, trained or controlled ပါ။

ဦးနှောက်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးထဲမှာ အရှုပ်ထွေးဆုံးနဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ ဘီလီယံ ရာနဲ့ချီတဲ့ (သန်းပေါင်း ထောင်သောင်းချီတဲ့) ဆဲလ်တွေ ရှိပါတယ်။ (Neuron လို့ ခေါ်တယ်။ လွယ်အောင် ဆဲလ်လို့ပဲ ရေးသွားတော့မယ်။) အဲဒါတွေ အကုန်လုံးက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိတ်ဆက် အလုပ်လုပ်နေကြတာ မဟုတ်သေးဘူး။ မွေးဖွားလာပြီးတဲ့နောက်မှာ သင်ယူမှုတွေ လေ့လာမှုတွေပေါ် မူတည်ပြီးမှ ချိတ်ဆက်မှုတွေ ဖြစ်လာကြတာ။ ဒါကြောင့် မွေးပြီးစ ၅ နှစ်ဟာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးဆုံးလို့ ပြောကြတာပေါ့။

အဲလိုနဲ့ အသက်တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာတဲ့အခါကျ တချို့ ဆဲလ်တွေက သေကုန်တယ်။ မကြာခဏ ချိတ်ဆက်မှု ရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေကျတော့ မသုံးဖြစ်တဲ့ ပိုအားကောင်းလာတယ်။ ဘယ်လောက် သင်ယူမှု လုပ်သလဲ၊ ဘာတွေ တွေ့ကြုံရသလဲ၊ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ အပြုအမူ ဘာတွေ လုပ်မိသလဲ စတဲ့အချက်တွေပေါ် မူတည်ပြီး ဦးနှောက်ဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲနေတယ်။ ဒီလိုဖြစ်စဉ်ကို Neuro- plasticity လို့ ခေါ်ပါတယ်။

Brainwash လုပ်တယ် ဆိုတာ ဦးနှောက်ကို သူတို့ တွေးစေချင်တဲ့အတိုင်းပဲ တွေးအောင် လုပ်ထားလိုက်တာပေါ့။ ဒါတွေပဲ ပြောတယ်။ ဒါတွေပဲ ပေးဖတ်တယ်။ ဒါတွေပဲ ပေးသိတယ်။ ဒီအခါ လူ့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလည်း ပြောင်းလဲလာတယ်။ မသုံးတာ ကြာတဲ့ ဆဲလ်တွေက သေသွားပြီး သူတို့ပြောသမျှ မှတ်ထားတဲ့ ဆဲလ်တွေပဲ ခိုင်မာအားကောင်းနေတဲ့အခါ Brainwashed လုပ်ခံရတယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွား တာပေါ့။

ဟုတ်ပြီ။ ဒီလိုမျိုး ဦးနှောက်က လေ့ကျင့်ပေးလို့ ရတယ်ဆို ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။

၁။ ပညာရပ်တစ်ခုခုကို လေ့လာသင်ယူခြင်း

၂။ ဘာသာစကား သင်ယူခြင်း

၃။ ဂစ်တာ၊ စန္ဒရား၊ ပန်းချီ စသဖြင့် အနုပညာတစ်ခုခုကို သင်ယူလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း

၄။ စာဖတ်ခြင်း

၅။ ခရီးသွားခြင်း၊ မရောက်ဖူးတဲ့ နေရာဒေသတွေကို လေ့လာခြင်း

၆။ အစာအာဟာရနဲ့ ကောင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်း

၇။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်း

စတဲ့ အချက်တွေက ဦးနှောက်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲမှာ မသုံးဘဲ ကျန်နေသေးတဲ့ ဆဲလ်တွေကို ပိုသုံးဖြစ်စေပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်မှုတွေ အားကောင်း စေတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီထဲမှာ တွေ့ရှိလာတာ တစ်ခုကတော့ တရားထိုင်ခြင်းဟာလည်း ဦးနှောက် ဆဲလ်တွေကို ပိုအားကောင်းလာစေတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က Neuroscientist တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Sara Lazar ပြောပါတယ်။ Meditation ဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ၄ ခုကိုဖွံ့ဖြိုးစေပြီး ၁ ခုကိုတော့ ကျုံ့သွားစေပါတယ်တဲ့။

အဲဒီအစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ -

၁။ လေ့လာသင်ယူမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အပိုင်း

၂။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်ရှိစေပြီး အာရုံစူးစိုက်မှု ကောင်းစေတဲ့အပိုင်း

၃။အိပ်စက်ခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း၊ မျက်နှာအမူအရာ စတာတွေကို ဖြစ်စေတဲ့အပိုင်း

၄။ ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ သနားကြင်နာမှုကို ဖြစ်စေတဲ့အပိုင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျုံ့သွားစေတဲ့ အပိုင်းကတော့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အပိုင်းပါ။

ရှေ့က ဆောင်းပါးထဲကအတိုင်း ဥပမာ ပေးရရင်တော့ တရားထိုင်ခြင်းဟာ လက်မနေရာလေးကို သေးသွားစေပြီး အပေါ်က လက် ၄ ချောင်းကို ပိုဖွံ့ဖြိုးလာစေပါတယ်။

ဒါတင်ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးနှောက်ဟာ သဘာဝအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားက အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ Chemicals တွေ ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ Meditation က အဲဒီဓါတုပစ္စည်းတွေအပေါ် မှာလည်း သက်ရောက်မှု ရှိပြန်တယ်။

၁။ စိတ်ခံစားချက် ကောင်းမွန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ Serotonin, Endorphin စတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို များစေတယ်။

၂။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ Cortisol ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်လွှတ်မှုကိုတော့ နည်း သွားစေတယ်။

၃။ အသက်ရှည်၊ နုပျိုစေတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို များများထုတ်ပေးတယ်။

၄။ အိပ်စက်ခြင်းကို အထောက်အကူပေးတဲ့ Melatonin ဟော်မုန်းကိုလည်း များ လာစေတယ်။

ဒီတော့ တရားထိုင်လေ့ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေ ပိုအားကောင်းလာမယ်။ လေ့လာသင်ယူရလွယ်တယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တယ်။ သနားညှာတာတတ်တယ်။ EQ မြင့်လာမယ်။ စိတ်ကြည်လင်မယ်။ လန်းဆန်းမယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု နည်းမယ်။ ကျန်းမာလာမယ်။ နုပျိုလာမယ်။ အသားအရည် ကြည်လင်လာမယ်။ ညဘက်တွေဆိုလည်း ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်လိမ့်မယ်။

ဒီအချက်တွေကတော့ Meditation ဟာ ဦးနှောက်ကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေသလဲ ဆိုတာတွေကို သိပ္ပံနည်းကျ တွေ့ရှိထားတဲ့ အချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအလုပ်ကို ဘာသာရေးအလုပ်လို့ မမှတ်ယူကြဖို့ပြောနေတာပါ။ ဘယ်သူမဆို၊ ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို လုပ်လို့ ရပါတယ်။

လူ့ဦးနှောက်ဟာ ဓါးလိုပါပဲ။ သွေးလေ ထက်လေ ဖြစ်ပါတယ်။ မသွေးဘဲ စစ်ထားတာ ကြာလာရင်တော့ တုံးသွားရော။ ဒီတော့ များများသွေးပါ။ များများ သုံးပါ။

အကြံပြုချက် ၃ ခု ပေးရရင်တော့ -

Never stop learning - အသစ်အသစ်သော ပညာရပ်တွေ အမြဲမပြတ်

လေ့လာသင်ယူပါ။

Healthy lifestyle - ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ လူနေမှုပုံစံ ပျိုးထောင်ပါ။

Meditation - နေ့စဉ်မှန်မှန် တရားထိုင်ပါ။

၂၈.၅.၂၀၂၂

Ref:

- How meditation changes the brain - Mindworks
- What is Neuroplasticity - Kendra Cherry, verywellmind

တရားမထိုင်နိုင်တဲ့သူများအတွက် စိတ်တည်ငြိမ်စေသော နည်းလမ်းများ

တရားထိုင်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒီအတွက် သိပ္ပံနည်းကျ တွေ့ရှိထားတာတွေလည်း ရှိတယ်။ သို့သော်လည်း လူတိုင်း လိုက်လုပ်ဖို့ဆိုတာတော့ မလွယ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်တွေ တအားပြိုလဲ နေတဲ့အခါ အဆင်မပြေနိုင်ဘူး။ နဂိုကတည်းက တရားထိုင်လေ့ ရှိတဲ့သူတွေတောင် သိပ်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲတဲ့အချိန်ရောက်ရင် ဘယ်လိုမှ စိတ်ကို စုစည်းလို့မရ ဖြစ်နေသ တတ်ကြတော့ တရားထိုင်ခြင်းနဲ့ စိမ်းတဲ့သူတွေဆို ပိုဆိုးတာပေါ့။

အဲဒီမှာမှ တရားစခန်း ဝင်သလို အတော်လေး ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာရီနဲ့ချီ အားထုတ်ရတဲ့နည်းတွေကို အကြံပေးလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်ကတော့ စေတနာနဲ့ ပြောလိုက်တာ ဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ဖက်လူကို အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားစေနိုင်တယ်။ တရားထိုင်တယ် ဆိုတာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေတာ မှန်ပေမဲ့ တစ်ခုတည်းသောနည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာတော့ သတိချပ်စေလိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို တရားထိုင်လို့ ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေနိုင်သေးတဲ့သူတွေ အတွက် စိတ်တည်ငြိမ်စေတဲ့ တခြားသော နည်းလမ်းတွေကို မျှဝေလိုပါတယ်။

၁။ ပုတီးစိပ်ပါ

ပုတီးစိပ်ခြင်းက စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေတယ်။ ကြည်လင်စေတယ်။ အတိုင်း အတာတစ်ခုထိ စိတ်လုံခြုံမှုလည်း ရစေတယ်။ တစ်နေ့ကို ဘာဂါထာ ဘယ်နှကြိမ် ရွတ်မယ်၊ ပုတီးဘယ်နှပတ် စိပ်မယ်ဆိုတာမျိုး အဓိဋ္ဌာန်လုပ်ထားပြီး အဲဒီအတိုင်းလည်း လုပ်ဖြစ်တယ်ဆို အလုပ်ပြီးမြောက်တယ် ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်း ပေးနိုင်တယ်။

၂။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများပါ

တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိက ကိုးနဝင်းပုတီးစိပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ စိတ်မှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို ပွားများနေတာကို ခေါ်တာပါ။ ဥပမာ အရဟံဆိုရင် ကိလေသာ ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဒါလေးကို ဆင်ခြင်နေတာ။ အတုယူနေတာ။ အားကျနေတာ။ အဲဒီကမှ တစ်ဆင့် ငါလည်း အဲ့လိုစိတ်အညစ်အကြေးတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ပီတိတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ဒါကိုမှ ဗုဒ္ဓါနုဿတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

တခြားသော ဘာသာဝင်တွေဆိုလည်း ကိုယ့်သက်ဆိုင်ရာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်တွေ၊ ကောင်းမြတ်ခြင်းတွေ၊ ကိုယ့်ကိုပေးထားတဲ့ ကောင်းချီးတွေကို ဆင်ခြင်နေလို့ ရပါတယ်။

၃။ တရားနာပါ

စိတ်က တအားယောက်ယက်ခတ်နေတယ်ဆို တရားနာကြည့်။ ဟောနေတဲ့ အဆုံးအမတွေမှာ စိတ်ကို နှစ်ပြီး နားထောင်ကြည့်။ တရားကိုလည်း ပိုသဘော ပေါက်သလို၊ စိတ်လည်း တည်ငြိမ်သွားနိုင်ပါတယ်။

၄။ သီလကို ဆင်ခြင်ပါ (သီလာနုဿတိ)

ငါ လိမ်မပြောဘူး။ ကုန်းမတိုက်ဘူး။ မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ပိုက်ဆံမရှာဖူးဘူး။ လိင်မှုကိစ္စကို စောင့်ထိန်းတယ်။ ၅ ပါးလုံး မလုံတောင် လုံတဲ့သီလကိုပဲ ပြန်ဆင်ခြင်နေလို့ ရတယ်။ နောက်ပြီး ဒီ ၅ ပါးထဲ မပါသေးတဲ့ တခြားသော စောင့်ထိန်းမှုတွေ ဥပမာ ကျင့်ဝတ်လိုက်နာတာ၊ စည်းကမ်းရှိတာ)၊ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး မထိခိုက်အောင် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်တာတွေ၊ သူတစ်ပါး အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးလိုက်တာတွေ၊ တိုတိုပြောရရင် ကိုယ်မလုပ်ခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုတွေနဲ့ ကိုယ်လုပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုတွေပေါ့။ ဒါတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်ပြီး ပီတိပွားနေလို့ ရပါတယ်။

၅။ စာဂကို ဆင်ခြင်ပါ (စာဂါနုဿတိ)

ဒါကတော့ ကိုယ်ပေးကမ်းလှူဒါန်းခဲ့တာတွေကို ပြန်သတိရဖို့ပါ။ ဒီအတွက် ကုသိုလ်မှတ်တမ်း၊ အလှူမှတ်တမ်းလေး ထားတဲ့ အလေ့အကျင့်လည်း လုပ်စေချင်တယ်။ မဟုတ်ရင်ကျ လှူထားလို့ လှူထားမှန်းမသိ မေ့သွားတတ်ကြလို့ပါ။

၆။ မေတ္တာပွားပါ

ကိုယ့်ကို မကောင်းပြောထားတဲ့သူ၊ ကိုယ် ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူကို မေတ္တာပွားဖို့ကတော့ ဘယ်လိုမှ မလွယ်ဘူး။ ပွားနိုင်တယ်ဆိုလည်း အဲဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေတာပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ချစ်တဲ့ခင်တဲ့သူ၊ တကယ်ကြီးကို ကိုယ့်စိတ်ကနေ နှစ်သက်လိုလားတဲ့သူတွေကို အာရုံထဲ ပုံဖော်ပြီး မေတ္တာထားကြည့်။ သူတို့ ပျော်နေတာ၊ ရယ်နေတာကို မြင်ယောင်ကြည့်။ အဲဒီလိုပဲ အမြဲတမ်း နေနိုင်ပါစေလို့ စိတ်ထဲကနေ ဆုတောင်းပေး။

အဲဒါပြီးရင် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူတွေကို မေတ္တာပို့မယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ခံစားနေကြရမလဲ။ ခက်ခဲနေကြရှာမလဲ။ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဘေးကင်းကြပါစေ မေတ္တာပို့ပေး။

မနောကံဆိုတာ ကာယကံနဲ့ ဝစီကံရဲ့ ရေသောက်မြစ်ပဲမို့ စိတ်မှာသာ မေတ္တာ ဓါတ်တွေ တကယ်ကိန်းအောင်းလာရင် ကူညီချင်စိတ်တွေ၊ ပေးကမ်းလိုစိတ်တွေ မျှဝေလိုစိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ လက်တွေ့လည်း တကယ်လုပ်ဖြစ်လာတယ်။ ပြောတဲ့ စကားတွေကအစ ငြင်သာလာတယ်။ နူးညံ့လာတယ်။

၇။ ကျေးဇူးတရားကို အသိအမှတ်ပြုအောက်မေ့ပါ

ဘယ်သူတွေကြောင့် ကိုယ့်မှာ အဆင်ပြေခဲ့ရဖူးတာ ရှိသလဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်။ အဲဒါကို အသိအမှတ်ပြုပေး။ ကျေးဇူးတင်ပေး။ ဒီနေ့မှာရော ဘာတွေ အဆင်ပြေခဲ့သလဲ။ ဘယ်အရာတွေက ကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းသလဲ။ ကိုယ်စားချင်နေတဲ့ မုန့်လုံးရေပေါ်ကို ဘေးအိမ်က လာပို့ပေးတာ၊ ကိုယ်လိုအပ်နေတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို အမေဖြစ်သူက စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ရှာဝယ်ပေးတာ၊ ကိုယ်ရင်ဖွင့်ချင်တာကို တစ်ယောက်ယောက်က အချိန်ပေးပြီး နားထောင်ပေးတာ စသဖြင့် စသဖြင့် ကျေးဇူး တင်တတ်မယ်ဆို တင်စရာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

အဲဒီအခါ လောကအပေါ်၊ လူတွေအပေါ် အဆိုးမြင်တာလည်း သက်သာသွားတယ်။ မေတ္တာထားနိုင်လာတယ်။ ကိုယ်လည်း သူများအပေါ် ကျေးဇူးပြုချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

၈။ ပြုခဲ့ဖူးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြန်စဉ်းစားပါ

စိတ်ထဲ မှတ်မှတ်ထင်ထင် ဖြစ်နေတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ ပြန်တွေးလိုက်တိုင်း ပီတိဖြစ်ရတဲ့ ကုသိုလ်တွေပေါ့။ မိဘကို လုပ်ကျွေးတာ၊ ပြုစုတာ၊ လိုအပ်နေတဲ့ နေရာတွေဆီ ငွေကြေးလှူဒါန်းတာ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက် အဆင်ပြေအောင် သေချာ ကူညီပေးဖူးတာ၊ ဆေးကုပေးဖူးတာ၊ ကျောင်းထားပေးတာ၊ အသိပညာ မျှဝေတာ စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အကျိုးကျေးဇူးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးနေတာတွေ၊ အသုံးမကျ ဘူး ထင်နေတာတွေ၊ မလုပ်နိုင်ဘူး မြင်နေတာတွေ သက်သာသွားတာပါပဲ။

၉။ သဘာဝတရားများကို နှလုံးသွင်းပါ

ကိသာဂေါတမီဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တော်တော်များများ သိကြမယ်။ သားလေး ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါ အရူးမီးဝိုင်း ဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓဆီ ရောက်လာတယ်။ အဲဒီအခါ ဘုရားလုပ်ခိုင်းတာ တရားထိုင်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူမသေဖူးတဲ့ အိမ်ကနေ မုံညင်းစေ့

သွားရှာခိုင်းတာပါ။ လူသေတာ သဘာဝတရားပဲ၊ ဘယ်သူမှ လွန်ဆန်လို့ မရဘူး ဆိုတာကို သူ့ဟာသူ ဆင်ခြင်မိသွားအောင် သွယ်ဝိုက်ပြီး လုပ်ခိုင်းလိုက်တာ။

တရားနာကြတယ် ဆိုတာလည်း ဒါပဲလေ။

သဘာဝတရားတွေကို ပြန်သတိရ အောင် ကျွန်တော်တို့တွေ ကိုယ်ချစ်ရခင်ရသူ ဆုံးပါးသွားလို့ နာရေးဖြစ်တဲ့အခါ လုပ်လိုက်တာပဲ။ ဒီတော့မှ သေကွဲကွဲရတဲ့ အခြေအနေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်သွားတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို သဘာဝတရားတွေကို အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်နေခြင်းဟာ လည်း စိတ်ကို အေးချမ်းစေတယ်။ ဘာတွေ ဆင်ခြင်ရမလဲဆိုတော့ -

- **လူဆိုတာ အိုခြင်းသဘော ရှိတယ်။**
- **နာခြင်းသဘော ရှိတယ်။**
- **သေခြင်းသဘော ရှိတယ်။**
- **ချစ်ရခင်ရသူတွေနဲ့ တစ်နေ့ ရှင်ကွဲသော်လည်းကောင်း၊ သေကွဲသော် လည်းကောင်း ခွဲခွာရမယ်။**
- **ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူး၊ အာဏာ ဆိုတာတွေဟာ မတည်မြဲတဲ့သဘော ရှိတယ်။**
- **အစိုးမရခြင်း၊ ငါမပိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေ ရှိတယ်။**

ချုပ်ပြောရရင်တော့ အပေါ် ၃ ခုက ဒုက္ခ၊ နောက် ၂ ခုက အနိစ္စ၊ နောက် ဆုံးတစ်ခုက အနတ္တ။ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်လိုက်မယ်ဆို စိတ်က ငြိမ်သွားပြီး၊ လက်ရှိကြုံနေတဲ့ ပြဿနာတွေအပေါ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင် သွားပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရေးတာလေး မှတ်မိနေပါတယ်။ လောကမှာ -

- **အကောင်းဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲဆို အခုအချိန်။**
- **အကောင်းဆုံး လုပ်ရမဲ့အလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲ။ အခုလက်ရှိ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်။**
- **အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံပေးရမဲ့သူက ဘယ်သူလဲ။ အခု ကိုယ့်ဘေးနားမှာ ရှိနေတဲ့လူ။**

ဆိုလိုတာက အချိန်မရွေး ရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သေနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ကျန်းမာ တုန်း အကျိုးရှိတာတွေ လုပ်။ အချိန်မဖြုန်းနဲ့။

အချိန်မရွေး လူတွေနဲ့ ကွဲကွာသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အတူရှိနေတုန်း စိတ် ချမ်းသာအောင် ထား။

အချိန်မရွေး ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ လက်ထဲပိုင်ဆိုင်တုန်း လှူတန်း။ လိုအပ်နေတဲ့သူတွေဆီ မျှဝေ။ ရှာဖွေရင်လည်း သမ္မာအာဇီဝကျတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်။

ကဲ့ရဲ့ခံရတာ၊ မကောင်းပြောခံရတာ ကိုယ်မှမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမဆိုပဲ။ ဒါကို တအားကြီး ခံစားမနေနဲ့။ ချီးကျူးခံရ၊ လာဘ်လာဘတွေရ၊ အခြွေအရံတွေ ပေါ်နေလို့လည်း မာန်မတက်နဲ့။ အဲဒါတွေကလည်း မြဲတာမဟုတ်ဘူး။

ဒီလိုတွေ တွေးမိလာအောင်၊ ဘဝကို အကျိုးရှိရှိ ဖြတ်သန်းဖြစ်လာအောင် လောကသဘာဝတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်ရတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ လေ့လာသင်ယူပါ

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အခိုက်အတံ့သဘော အလုပ်နားထားရရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောင်းနားထားရရင် ဖြစ်ဖြစ် အားမလျှော့ပါနဲ့။ လေ့လာသင်ယူမှုကိုလည်း ရပ်မပစ် လိုက်ပါနဲ့။ နောင်တစ်ချိန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး သင်စရာရှိတာ သင်နေလို့ ရပါတယ်။ ကိုယ့်အနာဂတ်၊ တိုင်းပြည်အနာဂတ်အတွက်တင်မကဘဲ အာရုံစိုက်စရာတစ်ခု ရသွား စေတာမို့ စိတ်ကိုလည်း အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

၁၁။ ဝါသနာပါရာ တစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီး လုပ်ကြည့်ပါ

ကိုယ့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနယ်ပယ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့ ဝါသနာပေါ့။ Crochet ထိုးတာ၊ သစ်ပင်စိုက်တာ၊ စာဖတ်တာ၊ ပန်းချီဆွဲတာ၊ ဂစ်တာတီး၊ စန္ဒရားတီးသင်တာ၊ ဟင်းချက်တာ၊ ယောဂလုပ်တာ စသဖြင့် လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

၁၂။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ချရေးပါ

Journaling လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရင်ထဲပေါ်သမျှ ခံစားချက်တွေကို သူတစ်ပါးဆီ ရင်ဖွင့်ဖို့၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ် တက်ရေးဖို့ဆိုတာ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စာအုပ်ထဲကျ ဖြစ်သမျှအကုန် ရေးချလိုက်ဖို့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဘယ်သူမှမှ မသိနိုင်တာ။ ဥပမာ မနာလိုဖြစ်တာ၊ ပျက်စီးစေလိုတာ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သေစေချင်တာ၊ လိင်ဆန္ဒ မပြည့်ဝလို့ မကျေနပ်တာ စတဲ့ သူများကို ပြောလို့မဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဒီနည်းနဲ့ အထိုက်အလျောက် ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်

၁၃။ လူနေမှုပုံစံကို ပြောင်းလဲပါ

ရုပ်နဲ့စိတ်နဲ့က ဆက်စပ်နေတာမို့ ကိုယ့်ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံက လွဲနေရင် စိတ်ကလည်း မကျန်းမာနိုင်ဘူး။ အစားတွေ အလွန်အကျွံ စားမိမယ်။ အရက်သောက်မယ်။ အိပ်ရာထဲပဲ ခွေနေမယ်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာပဲ တစ်ချိန်လုံး သုံးနေမယ်။ အပြာကားတွေပဲ

ကြည့်မိနေမယ်။ အဲဒီအခါ ငါတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ အလဟဿ အချိန်တွေ ဖြုန်းမိနေတယ်လို့ စိတ်က တွေးမိလာမယ်။ ဒီတော့ ပိုဆိုးတယ်။ စိတ်ဖိစီးလို့ ပေါက်ကရ လုပ်။ ပေါက်ကရလုပ်တော့ စိတ်ပိုဖိစီးနဲ့ သံသရာလည်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှုပုံစံကိုလည်း ပြောင်းဖို့ လိုပါတယ်။

မနက်ကို အချိန်မှန်ထ၊ အချိန်မှန်စား၊ ရေမှန်မှန်ချိုး၊ ပြင်ပြင်ဆင်ဆင် လှလှပပနေ၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ စာမှန်မှန်ဖတ်၊ ပုတီးစိပ်၊ တရားနာ၊ အိမ်ခန်း အထားအသိုကို ပုံစံသစ်ဖြစ်အောင်ပြောင်း စသဖြင့် တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယားကို ပြည့်နေအောင် ထားထားပါ။ မအားတဲ့သူဟာ စိတ်ဓါတ်ကျဖို့ အချိန်နည်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အအားမထားဖို့ လိုပါတယ်။

၁၄။ ရင်ဖွင့်ပါ

ကိုယ့်ကို ဘာအဆုံးအဖြတ်မှ မပေးတဲ့၊ ကိုယ်စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့သူရှိရင် ရင်ဖွင့်လိုက်တာကလည်း စိတ်ကို သက်သာရာ ရစေတယ်။ တည်ငြိမ်မှု ရစေဖို့ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ တအားပေါက်ကွဲနေတဲ့စိတ်၊ ဒေါသမီးတွေနဲ့ တောက်လောင်နေတဲ့စိတ်က သူတို့နဲ့ စကားပြောအပြီးမှာ အနည်းနဲ့အများ ငြိမ်ကျသွားတတ်တယ်။ ထွက်ပေါက်ရသွားတယ်။

၁၅။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ

ယောဂလေ့ကျင့်တာမျိုးဆို ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက်တင် မကဘူး၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ကိုပါ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ နောက်ပြီး အားကစားလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ဟော်မုန်းတွေလည်း ထွက်လာတတ်တယ်။ အဲဒါကလည်း အကျိုးရှိစေပါတယ်။

ဒီအချက်တွေကို လုပ်ကြည့်ပြီးလို့ စိတ်က အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အဆင်ပြေလာပြီဆိုမှ Meditation music တို့၊ Guided meditation တို့လို အကူအညီတွေ ယူပြီး တရားထိုင်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှုကို သေချာလုပ်လို့ ရသွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရဲ့ ယဉ်ဘာဝ အတွေ့အကြုံ၊ လက်ရှိဘဝ အနေထားတွေပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်အခြေအနေချင်း မတူနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်တဲ့နည်းက သူများအတွက် ကိုက်ချင်မှ ကိုက်မှာ ဖြစ်သလို၊ သူများအတွက် အဆင်ပြေနေတဲ့ နည်းကလည်း ကိုယ့်အတွက် သင့်တော်ချင်မှ သင့်တော်မှာပါ။ ဒီတော့ သူများဆီက အကြံဉာဏ်တောင်းတာ ကောင်းပေမဲ့ သူပြောသမျှ လေ့နံ့ခါးထစ် လိုက်လုပ်တာထက် ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားရွေးချယ်တာတော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။

၁၆.၄.၂၀၂၃

ဦးနှောက်ရဲ့ ဘက်လိုက်မှုအကြောင်း

ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ရင် ပြောကြတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ You are what you eat. မင်းစားသောက်နေတဲ့အတိုင်း မင်းခန္ဓာကိုယ်က ဖြစ်လာမှာပဲတဲ့။ အစားများရင် ဝမယ်။ နည်းရင် ပိန်မယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာတွေ စားရင် ကျန်းမာမယ်ပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ၊ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ပြောလို့ရတယ်။ You are what you experience. ကိုယ်တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းခဲ့ရတာတွေပေါ် မူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လိုက်ကြည့်ကြည့်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူး။ တချို့က အချစ်ခံချင်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘ သို့မဟုတ် အနီးကပ်အုပ်ထိန်း သူရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မရခဲ့လို့။

တချို့က မာနကြီးတယ်။ ကြွားကြွားဝါဝါ၊ ပပလွှားလွှား နေချင်တယ်။ ဒါတွေက ငယ်ဘဝမှာ ဆင်းရဲခဲ့၊ အထင်သေး အနှိမ်ခံခဲ့ရတော့ အငုံ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတာကြောင့်ပဲ။

တချို့ကတော့ လူတွေကို မယုံဘူး။ သစ္စာအဖောက်ခံခဲ့ရလို့။

တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးတယ်။ မင်းက အသုံးကိုမကျဘူး၊ ညံ့လိုက်တာ ဆိုတဲ့ စကားတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ကြားခဲ့ရလို့။

တချို့ကျ အရာရာမှာ Perfect ဖြစ်ချင်တယ်။ ငါ သန်မာတယ်၊ လဲကျသွားလို့ မဖြစ်ဘူး ဆိုပြီး အမြဲ Strong ဖြစ်ပြနေတယ်။ လူတွေကို စိတ်ကျေနပ်အောင် အမျိုးမျိုး လုပ်ပေးနေတယ်။

ဒါတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲဆို ကျွန်တော်တို့ မွေးကတည်းကနေ ခုထိ ကြုံတွေ့လာခဲ့ ရတာတွေပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားသွားကြတာပဲ။

ဒီလိုစိတ်အခံချင်း မတူတဲ့အခါ လက်ရှိအဖြစ်အပျက်တွေပေါ် ရှုမြင်ပုံ၊ တုံ့ပြန် ပုံတွေကလည်း မတူတော့ဘူး ဖြစ်လာတယ်။ အကောင်းမြင်တတ်သူရှိတယ်။ တချို့က အမြဲတမ်း အပျက်ဘက်ကနေပဲ ပြောတယ်။ တွေးတယ်။ တချို့က ဖော်ဖော်ရွေရွေ၊ တချို့က အမြဲတမ်း ဆဲဆိုပေါက်ကွဲ။ တချို့က ဘယ်သူ့မှ သိပ်ဂရုမစိုက်ဘူး။ တချို့ကျတော့ တစ်ယောက်ယောက် Unfriend လုပ်သွားရင်တောင် ငါဘာများ မှားသွားလို့လဲ မသိဘူးဆိုပြီး တနေကုန်

ထိုင်စိတ်ညစ်နေတတ်ကြတယ်။ အင်မတန် ထိတ်လန့်စရာကောင်းတဲ့ ပြစ်မှုမျိုးတွေ ကျူးလွန်ခဲ့ကြသူတွေကို လေ့လာကြည့်မယ် ဆိုလည်း ဆိုးရွားတဲ့ ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိနေခဲ့တာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံခဲ့ရတာ၊ ငယ်စဉ်မှာ မိဘရဲ့ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ရိုက်နှက်နှိပ်စက်ခြင်း၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဖယ်ကြဉ်ခြင်းကို ခံခဲ့ရတာ စသဖြင့်ပေါ့။

ဒါကြောင့် You are what you experience လို့ ပြောတာ။

ဒီနေရာမှာ စကားလုံး ၂ ခုကို မိတ်ဆက်ပေးလိုတယ်။

ပထမတစ်ခုက Implicit memory.

တကူးတကကြီး မှတ်သားထားတာ မဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲကို သူ့အလိုလို စိမ့်ဝင်နေတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေလို့ နားလည်နိုင်တယ်။ တစ်သက်လုံးမှာ တွေ့ကြုံခဲ့သမျှ ကိစ္စရပ်တွေကို မသိစိတ်ကနေ မှတ်သားလာတယ်။ အဲဒီမှတ်ဉာဏ် (ခန္ဓာ ၅ ပါးနဲ့ ပြောရင် သညာ) တွေက တဖြည်းဖြည်း စုပုံလာပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် (Mindset) ဆိုတာကြီးကို ပုံဖော်ပေးလိုက်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ Negativity bias.

ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်က သူ့သဘာဝအရကို အကောင်းနဲ့ အဆိုးယှဉ်လာရင် အဆိုးကို ပိုပြီး မှတ်မိနေတတ်တာမျိုးကို ခေါ်တာ။ ဘာကြောင့် အဲ့လိုဖြစ်တာလဲ ဆိုတော့ ဟိုးကျောက်ခေတ် လူသားတွေမှာ သူတို့ရှင်သန်ရတဲ့ အခြေအနေအရ အသက်ရှင်ဖို့၊ လူသားမျိုးနွယ် တည်တံ့ဖို့ကို မနည်းကြိုးစားရတယ်။ အရာရာ သတိထားနေရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အပြင်သွားတဲ့အခါ မိုးမရွာလောက်ပါဘူးက ဆိုပြီး ထီးထားခဲ့လို့ တကယ်မိုးရွာလာရင်တောင် မိုးစိုတာအပြင် ကြီးကြီးမားမားမှာ ပြဿနာ မဖြစ်ပေမဲ့ ရှေးခေတ်လူသားတွေ ကတော့ လက်နက်တစ်ခုခု မပါဘဲ တစ်နေရာ သွားလိုက်ရင် အခန့်မသင့်တဲ့အခါ ကျားစာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

(လိင်မှုကိစ္စ လုပ်ရင် ဦးနှောက်ကနေ ပျော်စေတဲ့ ဒိုပါမင်းဟော်မုန်းက ထုတ်ပေးတယ် ဆိုတာကလည်း ဆင့်ကဲတိုးတက်မှု Evolution နဲ့ ဆက်စပ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ လူသားမျိုးနွယ် တည်တံ့ဖို့ မျိုးဆက်ပွားရမယ်။ ပွားဖို့က လိင်ဆက်ဆံဖို့ လိုတယ်။ အဲ့တော့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ ပျော်စရာကောင်းနေမှ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ဦးနှောက်က ဒိုပါမင်း ထုတ်ပေးတာ။ သူကသာ ထုတ်မပေးလို့ နှစ်သက်တဲ့ ခံစားမှု မရဘူးဆိုရင် လိင်ဆက်ဆံကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ တာဝန်အရလို ဖြစ်သွားမယ်။ ဒါဆို မျိုးဆက်ပွားဖို့ ခက်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒီလောက်ဆို Negativity bias ဟာ ကျွန်တော်တို့မှာ ဘာကြောင့်ရှိနေသလဲဆိုတာ သဘောပေါက်သွားမယ်ထင်တယ်။)

ဒါကြောင့် သတိထားပြီး ကြည့်ကြည့်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မကောင်းတာကိုပဲ ပိုပြီး သတိရကြ၊ ပြောမိနေကြတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

၁၀ ခါ ချီးကျူးခံရတာကို သတိမရဘူး။ တစ်ခါလေး ဝေဖန်ခံရတာကိုပဲ ပြိုလဲလို့ မဆုံးတော့ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ကောင်းတဲ့၊ တော်တဲ့အချက်တွေ ရှိနေပါလျက်နဲ့ အသုံးမကျဘူး ထင်တယ်။ မိဘက ဘယ်လိုတွေ ကောင်းခဲ့တာ သတိမရဘူး။ သူတို့ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းလောက်ကိုပဲ တနုံ့နုံ့နဲ့ ခံပြင်းနေတယ်။ ဒီလောက်ချောမောနေလည်း ဝက်ခြံလေးတစ်ဖုလောက် ရှိတာကို စိတ်ပျက်နေတယ်။ အစိုးရတစ်ရပ်နဲ့ ပတ်သက် လာရင်လည်း ကောင်းတာထက် တလွဲလုပ်တာကို ပိုသတိရကြတာ များတယ်။

အဲဒီလို ဦးနှောက်က အဆိုးဘက်ကို ဘက်လိုက်တာ သဘာဝလို ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ အကောင်းဘက်ကို ပိုသတိရအောင်၊ တွေးမိအောင် လုပ်ပေးဖို့က ကိုယ့်တာဝန် ဖြစ်လာတယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ ဘဝဆိုတာ အကောင်းရော၊ အဆိုးရော ရောထွေး နေတာပဲ။ အကောင်းနည်းနည်း၊ အဆိုးများများလား၊ အဆိုးနည်းနည်း၊ အကောင်း များများလား၊ ဒါပဲ ကွာမယ်။

အဆိုးဘက်ကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်က သတိရနေရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီလူ တစ်ယောက်ဟာ ပျော်နိုင်ပါတော့မလဲ။ အမြဲမပြတ် စိတ်ညစ်နေရတော့မှာပေါ့။ အဲ့လို Negativity bias တအားများတဲ့ သူတွေလည်း တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ လောက်တောင် အဆင်ပြေမနေတဲ့သူက သူတို့ကို ပြန်ပြီး နှစ်သိမ့်အားပေးနေရတာမျိုးပေါ့။ ဟုတ်ပြီ။ ဒါဆို ကျွန်တော်တို့စိတ်ကို အကောင်းဘက် များများတွေးမိအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ။

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိထားဖို့

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကိုယ့်ဦးနှောက်ရဲ့ Negativity bias က အလုပ် ထလုပ် တတ်သလဲ ဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် စာရင်းလေးပါ လုပ်ထားလို့ ရတယ်။ ဒါမှ ဒီအခြေအနေ ဖြစ်လာရင် ကြိုပြီး သတိထားမိနေမှာ။ ဥပမာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုနည်းတဲ့သူ၊ အသုံးမကျဘူး မြင်နေတဲ့သူဆို တစ်ယောက်ယောက်က ဝေဖန်တဲ့စကား ပြောလိုက်တာနဲ့ စိတ်တွေ ဖိစီးသွားတတ် တယ်။ ဒါကို သိထားရင် အဝေဖန်ခံရတော့မယ် ဆိုတာနဲ့ စိတ်ကို ကြိုပြင်ဆင်ထားလို့ ရတယ်။

၂။ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ် မွေးပါ။

လောကကြီးကို Give & Take အပေးအယူလို့ မမြင်နဲ့။ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ထားပေး။

ဒါမှ သေးသေးကလေးတွေကအစ နှစ်သက်တတ်လာမယ်။

ဝမ်းမြောက်တတ်လာမယ်။ ကျေနပ်တတ်လာမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ Customer တွေ၊ အားပေးနေတဲ့ ပရိသတ်တွေ၊ ဆရာဝန်၊ ဘတ်စ်ကား စပါယ်ယာ၊ ကိုယ်အဆင်ပြေအောင် ဝန်ဆောင်မှု ပေးနေတဲ့ အရောင်းဝန်ထမ်း စသဖြင့် ကြုံတွေ့ရတဲ့လူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်ကလေး ထားကြည့်။ မျက်နှာက ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆိုတဲ့ စကားကို အမြဲပြောကြည့်။

ဒီနေ့ ရာသီဥတု သာယာတာ၊ အစားကောင်းကောင်းလေး စားရတာ၊ နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တာ၊ အနှစ်သာရ ရှိတဲ့ စာတစ်ပုဒ် ဖတ်ခွင့်ရတာ၊ ဒီလို ကိစ္စ သေးသေးလေးတွေကို သတိရပေး။ ညအိပ်ခါနီးတိုင်း တနေကုန် အဆင်ပြေခဲ့တာလေး တွေကို ပြန်ဆင်ခြင်ပေး။ ဝမ်းမြောက်ပေး။ ဖြစ်နိုင်ရင် Gratitude Journal ပါ ရေးလို့ရတယ်။

၃။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းပါ။

ငယ်ဘဝမှာတော့ မိဘအုပ်ထိန်းသူတို့၊ ဆရာ ဆရာမတို့ကို ရွေးချယ်ဖို့ ခက်ပေမဲ့ ခုအသက်အရွယ်မှာတော့ ကိုယ့်အတွက် Toxic ဖြစ်စေတဲ့သူတွေကို ရှောင်လို့ လွယ်သွားပါပြီ။ မိဘက အဲ့လိုဖြစ်နေတယ်ဆိုတောင် အိမ်ခွဲနေလို့ ရသွားပြီပေါ့။ အပြစ်တင်စကား အမြဲပြောနေတာ၊ မယုံကြည်ရတာ၊ လိမ်တတ်တာ၊ မနာလိုစိတ် ကြီးတာ၊ ညည်းညူနေတာ၊ ဘယ်တော့မဆို အဆိုးဘက်ကနေပဲ မြင်တတ်တာ၊ ဒီလိုအချက်တွေ ရှိနေသူနဲ့ ပေါင်းသင်းနေရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်တွေကလည်း Positive ဖြစ်လာဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းတဲ့စကားတွေ ပြောပါ။

Positive affirmation လို့ ခေါ်တယ်။ မရှိတာတွေ လျှောက်ပြောခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ တကယ်ရှိပြီး ကိုယ့်စိတ်က သတိထားမိမနေတဲ့ အချက်တွေကို ဆိုလိုတယ်။

၅။ (Mindfulness)

အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်လို့ နောက်ဆုံးမှာ ထားထားတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်က မကောင်းတာတွေ တွေးမိလာတဲ့အခါတိုင်း သတိထားမိဖို့ လိုပါတယ်။ အပေါ်က အချက်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်ဆင်ထား ပြင်ဆင်ထား၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးဆိုတာ ဝင်လာမှာပါပဲ။ အဲဒီလိုဝင်လာတိုင်းမှာ ကိုယ့်စိတ်က သတိထားမိမှ အဆင်ပြေပါ လိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင် စိတ်ခံစားချက်တွေ လွှန်ကဲလာပြီး

ပြောမှားဆိုမှား လုပ်မှား ကိုင်မှားတွေ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

အနှစ်ပြန်ချုပ်ရရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ တွေ့ကြုံခဲ့ရတာတွေပေါ် မူတည်ပြီး တွင်းစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီမှာမှ ဦးနှောက်က အဆိုးတွေကို ဘက်လိုက်ပြီး မှတ်မိနေတာများလို့ အကောင်းဘက်ကို များများတွေးမိအောင် ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

Positive mind ရှိဖို့အတွက် Positive Experience တွေလိုတယ်။ ဘာတွေလဲ ဆိုတော့ အဓိက ၄ ခုပါ။

- ကိုယ်တစ်နေ့တစ်နေ့ ဆက်ဆံတဲ့လူတွေ (Positive people)
- တစ်နေ့တစ်နေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောတဲ့စကား (Positive affirmation)
- တစ်နေ့တစ်နေ့ ကိုယ်ဘာတွေ လုပ်သလဲ (Positive action) နဲ့
- တစ်နေ့တစ်နေ့ ကြုံရသမျှကို ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ (Positive attitude) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀.၁၁.၂၀၂၂

Ref: Buddha's Brain - Rich Handson with Richard Mendius

အတွေးတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ဘယ်လိုကျော်လွှားမလဲ

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ထိတွေ့နေရတဲ့ အာရုံ ၆ ပါး ရှိပါတယ်။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အထိအတွေ့၊ အရသာနဲ့ တွေးစရာ အာရုံတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ လျှာ၊ စိတ်ကူးတို့နဲ့ ထိတွေ့လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ခံစားချက် ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ကောင်းတာဆို နှစ်သက်မယ်။ မကောင်းတာဆို ဒေါသဖြစ်မယ်ပေါ့။

အဲဒီအာရုံ ၆ ခုထဲမှာ လူတွေကို အနှိပ်စက်ဆုံး၊ ဒုက္ခအပေးဆုံးက ဘာလဲ ဆိုတော့ "အတွေး" ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ ဆိုပါတော့။ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ဆဲလိုက်တယ်။ စိတ်နာအောင် ပြောလိုက်တယ်။ ဒီစကားကို ကိုယ့်နားက ကြားတယ်။ ဒီအခါ ဒေါသဆိုတဲ့ ခံစားချက် ပေါ်လာတယ်။

စိတ်ဆိုတာ ဂစ်တာသံလိုပဲ။ ဂစ်တာကြိုးနဲ့ တီးတဲ့လက်နဲ့ ထိတုန်းပဲ ဂစ်တာ သံဆိုတာ ဖြစ်တာ။ ပြီးတာနဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။

ဆိုတော့ ဒီစကားသံနဲ့ ကိုယ့်နားနဲ့ ထိတုန်းပဲ ဒီဒေါသက ဖြစ်တာ။ ပြီးရင် ပျောက်သွားရမှာပေါ့။ ဒါဖြင့် ဘာလို့ တနေကုန် ဒေါသဖြစ်နေကြသလဲ။ တချို့ဆို နှစ်တွေအများကြီး ကြာတဲ့အထိ နာကျည်းလို့မဆုံး ဖြစ်နေကြသေးတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲဆို အတွေးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက သူပြောခဲ့တဲ့ စကားကို ကိုယ့်စိတ်က ပြန်ပြန်ပြီး တွေးနေတာကြောင့်ပါ။

သူက တစ်ခါတည်းပဲ ပြောတာ။ ကိုယ်ကသာ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်တွေးပြီး ပူလောင် နေတာ။

ဒါကြောင့် အတွေးတွေကို စီမံနိုင်မယ်ဆို လူတစ်ယောက်ဟာ အများကြီး ပျော်ရွှင်သွားနိုင်ပါတယ်။

အကြားအာရုံနဲ့ နမူနာ ပေးလိုက်ပေမဲ့ အမြင်၊ အထိအတွေ့၊ ဒါတွေနဲ့လည်း စဉ်းစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။ အနံ့တို့၊ အရသာတို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတယ် ဆိုတာ ကတော့ ရှားတတ်လို့ပါ။

မျက်စိက တစ်ခုခု မြင်လိုက်တယ်။ တကယ်ဆို အဲဒီမြင်တုန်းခဏပဲ စိတ် ခံစားချက်က ဖြစ်တာပါ။ ဒါဖြင့် ဘာလို့ အမြဲတမ်း ဒေါသဖြစ်နေရသလဲ ဆိုတော့ ပြန်ပြန်မြင်ယောင်၊ ပြန်ပြန်တွေးနေလို့ပါ။

ကိုယ့်ကို လူတစ်ယောက်က မနှစ်သက်စရာ အထိအတွေ့တစ်ခုကို လာပေးတယ်။ ရွံရှာတယ်။ မုန်းတီးတယ်။ ရှက်ရွံ့တယ်။ ဒီလိုခံစားချက်တွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကို ပြန်တွေးမိတိုင်းလည်း အလားတူ ခံစားချက်တွေ ပြန်ပြန်ဖြစ်တယ်။

အမြဲတမ်းလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။

- **အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ၊**
- **အားတဲ့အခါ ၊**
- **အတွေးတွေ ပျံ့လွင့်နေတဲ့အခါ အဲ့လို ဖြစ်တတ်တယ်။**

ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ ခန္ဓာ ၅ ပါးမှာ သညာ ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အတိတ်က အတွေ့ အကြုံတွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို မှတ်သားထားခြင်းကို ခေါ်တာပါ။ ဒူးရင်းသီး စားရတာ ကြိုက်တယ်။ ဒီအခါ ဒူးရင်းသီးနံ့ ရတာနဲ့ကို (အရင်က နှစ်သက်ခဲ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံက ပြန်ပေါ်လာပြီး) စားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ သညာရဲ့ သဘောပဲ။

ကိုယ့်ကို အမေဖြစ်သူက စိတ်တိုနေတုန်းမှာ တစ်ခုခု နစ်နာအောင် ပြောခဲ့ဖူး တယ်။ ပြောတာ တစ်ခွန်းတည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ပြန်မြင်တိုင်း ဒီစကားကို ကြားယောင် ပြီး နာကျည်းနေတယ်။

ငယ်စဉ်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်မှု ကြုံခဲ့ရတယ်။ အရွယ်ရောက် လာတော့ ချစ်သူနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ၊ အိမ်ထောင်ဘက်နဲ့ အတူနေတဲ့အခါတိုင်း ခံစားချက်က ပြန်ပြန်ပေါ်လာပြီး ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဆင်မပြေ တော့ဘူး။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း သညာဟာ ပြန်ပြန်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ဥပမာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ကျ အဲဒီလို မှတ်သားထားရုံတင်မကဘူး၊ စွဲလမ်းမှုပါ ဖြစ်နေသေးတယ်။ ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင် မလွှတ်ချနိုင်တာ၊ Let it go မလုပ်နိုင်တာပေါ့။

စွဲလမ်းတယ်ဆို ကောင်းတာမှ စွဲလမ်းတယ် ထင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ မကောင်းတာကိုလည်း စွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်ကြည့်မရတဲ့သူ၊ မုန်းတဲ့သူကို Unfriend လည်း မလုပ်ဘဲ သူတင်သမျှပို့စ်တွေ ဖတ်နေတာမျိုး၊ ငါ့ကို ဘယ်တုန်းက ဘယ်လိုလုပ်သွားတာ ဆိုပြီး အမှတ်အတေး ကြီးတာမျိုး၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ ကလဲ့စားချေတတ်တာမျိုး၊ ကိုယ့်ကို နစ်နာအောင်

လုပ်သွားတဲ့သူ ပျက်စီးမဲ့နေ့ကို လက်ချိုးရေပြီး ထိုင်စောင့်နေတာမျိုး၊ ဒါတွေဟာ အမုန်းနဲ့ စွဲတဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေပါပဲ။

စွဲနေတာ နားလည်ပေမဲ့ ကိုယ်ပဲ ပင်ပန်းရတယ် ဆိုတာကို သတိချပ်စေချင်တယ်။ အဲ့လိုအခါမျိုးမှာလည်း အတွေးတွေက အတိတ်မှာပဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေရတတ်တယ်။

နောက်တစ်ချက် အားနေတဲ့အခါ။

လူတစ်ယောက် အားနေတယ် ဆိုတာကို "အတွေးအာရုံကလွဲပြီး တခြား ဘာအာရုံနဲ့မှ ထိတွေ့မနေတဲ့အချိန်" လို့လည်း နားလည်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ စဉ်းစား ကြည့်လေ။ ရုပ်ရှင်ကြည့်နေရင်တောင် အမြင်အာရုံနဲ့ ထိတွေ့နေတဲ့အတွက် ရုပ်ရှင် ထဲမှာပဲ စိတ်က စီးမျောနေတော့မှာ။ တောင်ရောက်မြောက်ရောက် မရောက်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အားနေပြီ၊ ဘာအာရုံနဲ့မှ ထိတွေ့မနေတော့ဘူးဆို အတွေးတွေက ဝင် နှောင့်ယှက်တော့မှာပဲ။ ဒီအတွက် မအားအောင် နေခြင်းဟာလည်း သိပ်အရေးကြီး တယ်လို့ ပြောတာပါ။

ရည်းစားနဲ့ ပြတ်သွားတာ၊ အိမ်ထောင်ကွဲသွားတာ၊ ချစ်ရခင်ရသူတစ်ယောက် ဆုံးပါးသွားတာ စသဖြင့် ကိုယ်မမေ့ပစ်ချင်တာတွေ ရှိလာတဲ့အခါ အတွေးတွေက အဲဒီဆီ ပြန်ပြန်ရောက်မသွားအောင် ခရီးတွေ ထွက်ကြတယ်၊ တခြားမိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့တယ်၊ အလုပ်တွေ ပိုလုပ်တယ်၊ အာရုံစိုက်စရာ တစ်ခုခုရှိနေအောင် ဖန်တီးကြတယ်။ ဒါတွေဟာ အတွေးတွေကို စီမံဖို့ အားထုတ်ကြတာပါပဲ။

နောက်ဆုံးတစ်ချက်၊ ပျံ့လွင့်နေတဲ့အချိန်။

စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်လို့ သုံးနှုန်းကြပေမဲ့ တကယ်တော့ အတွေးတွေ ပျံ့လွင့်တာပါ။ လူကသာ ထမင်းစားနေပေမဲ့ အတွေးက တခြားမှာ။ လူကသာ အလုပ်စားပွဲမှာ ထိုင်နေတယ်။ အတွေးကတော့ အတိတ်ကို ရောက်နေတယ်။ အနာဂတ်ကို တွေးပူ နေတယ်။

အဲဒီလို အတွေးက ရောက်ချင်ရာကို ရောက်နေတဲ့အတွက် တခြားအာရုံ ၅ ပါးကို သတိမကပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် စားသာ စားနေတယ်၊ အရသာ မသိဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က ပြောတဲ့စကားလည်း ကိုယ်မကြားတော့ဘူး။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာတာ။

တကယ်တော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေတယ် ဆိုတာ ဒီနေ့ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ခုဖြစ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးကို ဆိုလိုတာ။

ခု ကိုယ် ဘာမြင်နေသလဲ၊ ကိုယ် ကြားနေသလဲ၊ ဘာစားနေသလဲ၊ ဘာကို ထိတွေ့နေသလဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်မှာ သိနေခြင်းကို ဆိုလိုတယ်။

ဒီတော့ အတွေးတွေ မပျံ့လွင့်တော့ဘူး။ အတွေးအာရုံက ဝင်မနှောင့်ယှက်တော့ဘူး။ တွေးရင်လည်း ကိုယ်စဉ်းစားတဲ့ကိစ္စအပေါ်မှာပဲ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားနိုင်သွားတယ်။

တရားထိုင်တယ် (Meditation လုပ်တယ်) ဆိုတာ အဲဒီလို အာရုံတစ်ခုတည်း ပေါ်မှာပဲ သတိကို ထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ လေနဲ့ ထိတွေ့တဲ့ ခံစားမှုကိုပဲ စူးစိုက်ထားတဲ့အခါ အတွေးတွေ မပျံ့လွင့်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုနဲ့ လေ့ကျင့်ပါ များလာတော့ နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်ပဲ စူးစိုက်တတ်တဲ့ အကျင့် ရလာတယ်။ အတွေးမများတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ပြန်ချုပ်ပြောရရင် အာရုံ ၆ ပါးမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ပြဿနာအပေးဆုံးက အတွေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွေးတွေကို စီမံဖို့ဆို မအားအောင်နေပါ။ အတွေးပျံ့လွင့်မှုနည်းသွားအောင်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေ ကောင်းလာအောင် ကြိုးစားပါ။ Meditation လုပ်ပါ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ တွေးမိတာကတော့ တားဆီးမရပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်မှာသာ သတိရှိနေမယ်ဆို တွေးမိရင် တွေးမိတယ်။ တွေးမိလို့ ဒီလိုဒေါသတွေ ဖြစ်လိုက်တယ် ဆိုတာကို သိနိုင်လာပါမယ်။

အမုန်းတွေနဲ့ မစွဲတော့ဖို့ဆိုလည်း Meditation က အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။ စိတ်က တည်ငြိမ်နေတဲ့အခါ နှလုံးသွင်းမှုတွေလည်း မှန်လာတယ်။ အကြီးကြီးထင်နေတဲ့ ပြဿနာဟာ ဘာမှ မဟုတ်တာတွေပဲလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ပင်ပန်းနေရသူဟာ ကိုယ်တိုင်ပါပဲလား ဆိုတာကို မြင်လာမယ်။ ဒီအခါ လွှတ်ချသင့်တာတွေကိုလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ လွှတ်ချနိုင် သွားပါလိမ့်မယ်။

၁၇.၁၂.၂၀၂၂

Emotional Brain Logical Brain

ပထမဆုံး ရှင်းပြလိုတာက ဦးနှောက်ကိုတော့ ခုလို ၂ ခြမ်းခွဲထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပဲ။ ဦးနှောက်မှာ အစိတ်အပိုင်းကလေးတွေ ရှိပြီး သူ့လုပ်ငန်း ဆောင်တာနဲ့သူ ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ အဲဒီထဲမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု လုပ်ပေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိသလို၊ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါကိုနားလည်လွယ်အောင် Emotional Brain နဲ့ Logical Brain ဆိုပြီး ခွဲပြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက် လွန်ကဲနေတဲ့အခါ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အားနည်းသွားတတ်တယ်။ အားလုံးလည်း ဖြစ်ဖူးကြမှာပါ။ ဒေါသထွက်နေတုန်း မပြောသင့်တာတွေ ပြောမိလိုက်ပြီး နောက်မှ ပြန်တောင်းပန်ရတာမျိုး။ ဒေါသထွက်တုန်းမှာ မစဉ်းစားမိဘူး။ အဲဒီဒေါသစိတ်ကလေး ငြိမ်သွားမှ (Emotional brain က အလုပ်မလုပ် တော့ဘူးဆိုမှ) Logical brain က မှားမှန်း သိတာပေါ့။ ဒါတောင် ပြန်တောင်းပန်ဖို့ သူက တိုက်တွန်းပေမဲ့၊ ပြန်တောင်းပန်သင့်တာ သိနေပေမဲ့ မာနဆိုတဲ့စိတ် ပေါ်လာရင်လည်း မတောင်းပန်နိုင်တော့ပြန်ဘူး။

စိတ်ခံစားချက်က လိုတာထက် ပိုနေတယ်၊ လွန်ကဲနေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။ Emotional ဖြစ်တယ်ဆိုတာမှာ ဒေါသထွက်တာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ စိတ်တအားညစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ခုခု လုပ်ပစ်ချင်တာတို့၊ သိမ်ငယ်စိတ်တွေ များလာတဲ့အခါ မနာလို ဖြစ်မိတာတို့၊ သူများတကာ ပျက်စီးအောင် ပြောမိ၊ လုပ်မိတာတို့၊ အဆိုးမြင်စိတ်တွေ များလာရင် အပြစ်တင်ချင်လာတာတို့၊ အရွဲ့တိုက်ချင်စိတ် များလာရင် မလုပ်သင့်တာတွေ လျှောက်လုပ်ပစ်တာတို့ ဒါတွေ လည်း ပါပါတယ်။

ကားပိတ်လို့ ဆဲဆိုမိတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီလို ဆဲနေလို့ ပိတ်နေတဲ့ကားလမ်း ပွင့်မသွားတာ Logical brain က သိတာပေါ့။ သို့သော် သူက အရင်အလုပ်မလုပ်ဘူး။ နှေးတယ်။ Emotional brain ကတော့ မြန်တယ်။ ဒီတော့ သူနဲ့ အရင်တုံ့ ပြန်တယ်။ ဆဲတယ်၊ ဆိုတယ်၊ ပေါက်ကွဲတယ်။ နောက်တော့မှ ဒီအခြေအနေကို လက်ခံပြီး ကားပိတ်နေတုန်း ဘာလုပ်နေမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားဖြစ်လာတာပါ။

ဒါကြောင့် Emotional brain က ပြောနေတာတွေကို လိုတာထက် နား မထောင်မိဖို့ လိုပါတယ်။ သူ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ပြောသမျှ၊ ဆိုသမျှ၊ လုပ်သမျှ၊ ကိုင်သမျှ၊ ဆုံးဖြတ်သမျှ၊ တွေးတောသမျှဟာ မှားဖို့များတယ် ဆိုတဲ့အသိရှိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဥပမာလေးတွေ ကြည့်ရအောင်။

ကိုယ့်ဘဝ ခက်ခဲနေချိန် ဖေ့စ်ဘွတ်မှာ သူများတွေ အဆင်ပြေနေတာ မြင်ရတဲ့အခါ

- **Emotional brain** - ငါ့ဘဝကြီးကပဲ စုတ်ပြတ်သတ်နေတာ၊ သူများတွေများ အဆင်ပြေနေချက်
- **Logical brain** - လူမှုကွန်ရက်မှာတော့ ဒီလိုပဲ ပြသထားကြတာပဲ၊ အားလုံး မှာတော့ ကိုယ့်ပြဿနာနဲ့ကိုယ် ရုန်းကန်နေကြရတာ

အဝေဖန်ခံရတဲ့အခါ

- **Emotional brain** - ငါ့မို့လို့ ပြောတာ၊ နေစမ်းပါဦး၊ သူတို့က ငါ့ကို အဲဒီလို ဝေဖန်ရအောင် ဘာအဆင့်ရှိလို့လဲ

Logical brain - ငါ့ကို တမင်တိုက်ခိုက်နေတာမှ မဟုတ်တာ၊ မှုအရ ပြောတာပဲ၊ လိုအပ်လို့ ပြောတာပဲ၊ ငါ မှားသွားတာကို ထောက်ပြထားတာပဲ

မိဘနဲ့ စကားများတဲ့အခါ

- **Emotional brain** - အမေတို့က တအားချုပ်ခြယ်တာပဲ၊ ဒီမှာ မနေချင်တော့ဘူး
- **Logical brain** - မိဘတွေနေရာက ကြည့်တော့လည်း စိတ်ပူတာ မဆန်းပါဘူး၊ သူတို့ကျေးဇူးတွေလည်း ငါ့မှာ အများကြီး၊ ဒီတော့ သူတို့လက်ခံလာအောင် သူ နောက်တစ်မျိုး ကြိုးစားပြောကြည့်မယ်

သားသမီးက ကိုယ့်စကား နားမထောင်တဲ့အခါ

- **Emotional brain** - မိဘက ကောင်းစေချင်လို့ ပြောနေရင် နားထောင်လိုက်၊ ငါတို့ငယ်ငယ်ကဆို တုန်နေအောင် ကြောက်ရတာ
- **Logical brain** - ငါတို့ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း လူငယ်သဘာဝ ဒီလိုပါပဲလေ၊ သူတို့နေရာက ကြည့်တော့လည်း မှန်တာပဲ

ကိုယ်ပို့တဲ့ မက်ဆေ့ Seen ဖြစ်သွားပေမဲ့ စာမပြန်တဲ့အခါ

- **Emotional brain** - လေးစားမှု မရှိလိုက်တာ၊ စာကို မြင်ပြီးရင် တစ်ခုခုတော့ ပြန်ပြောဦးမှပေါ့
- **Logical brain** - သြော် တစ်ခုခုလုပ်နေတုန်း ဖွင့်ကြည့်လိုက်ပြီး စာပြန်ဖို့လည်း အဆင်မပြေလို့ မေ့သွားတာ ထင်တယ်၊ ငါ

ထပ်ပြောကြည့်ဦးမှ

ဖြစ်တတ်တဲ့ ဥပမာသေးသေးလေးတွေပေါ့။ ဒီနေရာမှာ ဘာကိုလည်း သတိထားမိ စေချင်သလဲဆိုရင် လူဟာ စိတ်ခံစားချက် လွှန်ကဲနေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဗဟိုပြု စဉ်းစားလေ့ရှိပြီး တစ်ဖက်သားဘက်ကနေ တွေးတတ်တဲ့ Empathy အားနည်း သွားတတ်တယ် ဆိုတာပဲ။ စိတ်ကလေးငြိမ်သွားမှ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာ တာ။

ဟုတ်ပြီ ဒါဆို Emotional brain က လုံးဝအလုပ်မလုပ်တော့ရင် မကောင်း ဘူးလား။

အဲဒီလိုလည်း မဖြစ်သေးဘူး။ လူဆိုတာ ခံစားချက်ရှိရတယ်။ ခံစားချက်ကြောင့်ပဲ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆုံးဖြတ်မှုတွေ၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ လုပ်နိုင်တာဖြစ်တယ်။ မဟုတ်ရင် စက်ရုပ်တွေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

သူ့ရဲ့ သဘာဝအရလည်း မြန်မြန်ဆန်ဆန် အလုပ်လုပ်တတ်တယ်။ လူတွေလိုပေါ့။ တချို့က အလုပ်လုပ်တာ မြန်တယ်။ အမှားများတယ်။ တချို့ကျ ဖြည်းဖြည်း နှေးနှေး လုပ်တယ်။ ကြာတယ်။ သို့သော် အမှားနည်းတယ်။ Emotional brain က ပထမလူလို ဖြစ်ပြီး Logical brain ကတော့ ဒုတိယလူလိုမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ပထမလူကို အလုပ်ထုတ်ပစ်လိုက်လို့ မရဘူး။ တအားကြီး စိတ်ချ မယုံကြည်ထားဖို့ပဲ လိုတယ်။ သူ့စကားတွေ နားမယောင်ဖို့၊ သူဆုံးဖြတ်သမျှ အကုန် လိုက်မလုပ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သူအလုပ်လုပ်နေပြီဆို လုပ်နေမှန်း သိရမယ်။ သူ့ကို မြန်မြန်အနားပေးရမယ်။ ဒါမှ ဒုတိယလူ Logical brain က အလုပ်ထလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

Mindfulness ဆိုတာ အဲဒါပါပဲ။ Emotional brain အလုပ်လုပ်နေ လုပ်နေမှန်း သိတာကို ဆိုလိုတာ။ စိတ်မှာ သတိလေးကပ်ထားတယ်။ ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲမှုတွေကို သိနေတယ်။ ဒီအခါ သူ့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်မှုနောက်ကို ကောက်ကောက် ပါအောင် လိုက်မသွားတော့ဘူး။ ရလဒ်အနေနဲ့ ပြောမှား၊ ဆိုမှား၊ လုပ်မှား၊ ကိုင်မှား နည်းသွားတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပိုမှန်လာတယ်။

မကြာခဏလည်းပြောဖူးပါတယ်။ We cannot avoid the emotions. စိတ် ခံစားချက်တွေကို ရှောင်ရှားလို့ မရဘူး။ ဒေါသထွက်စရာမြင်ရင် ဒေါသထွက်မှာပဲ။ သို့သော် ဒေါသထွက်ချိန် အတိုအရှည်တော့ ကွာကြမယ်။ ဒေါသအလျောက် ပြောမိ၊ လုပ်မိသူနဲ့ ဒေါသကို အချိန်မီ ထိန်းနိုင်တဲ့သူနဲ့တော့ ကွဲပြားလိမ့်မယ်။

အဲဒါက ကိုယ့်ရဲ့ Emotional brain ကို ဘယ်လောက်မြန်မြန် အနားပေးနိုင်သလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ကွာခြားသွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုခု၊ အခြေအနေတစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ် တုံ့ပြန်

နေတဲ့ ပုံစံဟာ ဘယ်ဦးနှောက်ရဲ့ ခိုင်းစေမှုနဲ့ တုံ့ပြန်နေတာလဲ ဆိုတာကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် သတိထားမိလာရင်ကိုပဲ ဘဝရဲ့ ပြဿနာ တော်တော်များများ ပြေလည်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

၁၃.၃.၂၀၂၃

စာဂါနုသတိ

မိမိပေးကမ်းလှူဒါန်းခဲ့တာတွေကို အပြန်ပြန် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သတိရနေ ခြင်းကို ခေါ်တာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ကောင်းမွန်ဖို့၊ မိမိကိုယ်မိမိလေးစားမှု မြင့်တက်ဖို့အတွက်သာမက အဲဒီလို ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကို ထပ်ထပ်ပြီးတော့ လုပ်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာစေတဲ့ နှလုံးသွင်းမှု ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်ဆို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေနဲ့ ဒါနလုပ်တာနဲ့က မစိမ်းလှပါဘူး။ သေချာ စဉ်းစားကြည့်ရင်တော့ ကိုယ့်မှာ ရှိတာကို တစ်ပါးသူဆီ ပေးကမ်းရတယ်၊ မျှဝေရတယ် ဆိုတာ လွယ်လှတဲ့ ကိစ္စတော့မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ပဲ သုံးချင်တယ်။ ကိုယ်ပဲ စွဲချင်တယ်။ ကိုယ်ပဲ စားချင်တယ်။ ကိုယ်ပဲ ပိုင်ချင်တယ်။ အဲဒါကို ကျော်လွှန်ပြီးတော့မှ အလှူအတန်း လုပ်နိုင်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီအခါ စစချင်းအနေနဲ့ ပြန်လည်ရယူ ပိုင်ဆိုင်လိုမှုအပေါ် အခြေခံပြီး ဒါန ပြုကြတယ်။ ဘုရားတည်တယ်။ ကျောင်းဆောက်မယ်။ ဆွမ်းကပ်မယ်။ ကထိန် သင်္ကန်း လှူမယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စရပ်တွေ ဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ခုခု အကျိုးပြန်ရလိုတယ်၊ နောင်ဘဝ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရမယ် ဆိုတဲ့ ဆန္ဒက ရင်ထဲမှာ ရှိနေတတ်တယ်။

ဒါကြောင့်လည်း နာမည်ကြီး ဆရာတော်ဆို သိန်းထောင်နဲ့ချီ လှူဖို့ ဝန် မလေးပေမဲ့ ကိုယ့်အလုပ်က ဝန်ထမ်းတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်က နွမ်းပါးသူတွေကို ကူဖို့ကျ တွန့်ချင် တွန့်နေကြတာ။ အလှူတွေသာ လုပ်နေတယ်။ ရင်ထဲမှာ စိတ်ကောင်းမရှိတော့ လူကောင်းက ဖြစ်မနေဘူး။

တချို့ဆိုလည်း မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ ပိုက်ဆံရှာတယ်။ ပြီးတော့မှ ကျောင်းဆောက် တယ်။ ကားလှူတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က အကုသိုလ်ကို ဒီအလှူကုသိုလ်နဲ့ ချေချင်ကြတဲ့ သဘောပဲ။

တစ်ခါ၊ နာမည်ကြီးဖို့၊ လူအထင်ကြီးခံရဖို့ လှူတာတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ စစ်မက်ဖြစ်ပွားလို့ နေရပ်စွန့်ခွာရသူတွေကို လှူပါဆို အိမ်မှာ ရှိသမျှ အစုတ်အပြတ် အဝတ်အစားတွေ အကုန်ထုပ်ပိုးပြီး ပို့လိုက်တာမျိုးတွေရောပေါ့။ ဒါကျ ပေးကမ်းမျှ ဝေတာ မဟုတ်ဘူး။ အိမ်ရှင်းသွားအောင် လုပ်တဲ့သဘောပဲ။

ဒီလိုအလှူဒါနတွေသည် တစ်ပြားမှ မလှူဘဲ ကပ်စေးနဲနေတာထက်စာရင် တော့ ကောင်းပေမဲ့ ပီတိဖြစ်စရာ ဒီလောက်ကြီး မကောင်းဘူး။ ပြန်တွေးလိုက် တသိမ့်သိမ့်နဲ့ ခံစားမနေရဘူး။

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုအလှူဒါနမျိုး ဖြစ်သင့်လဲဆို မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာ တရားအပေါ် အခြေခံတဲ့ အလှူဒါနမျိုး ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ပေးလိုက်ရတာ၊ ကမ်းလိုက်ရတာကို ပီတိဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးပေါ့။ စစ ချင်းမှာ အသိအမှတ်ပြုမှု ခံချင်လိမ့်ဦးမယ်။ ကျေးဇူးတင်စကားပြောတာ ကြားချင်လိမ့်ဦးမယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒီလို ပေးရတာသက်သက်ကို

ကျေနပ်နှစ်သက်တတ် လာတဲ့အခါ ကိုယ်လှူလိုက်မှန်း၊ ပေးလိုက်မှန်းတောင် မသိစေချင်တော့တာမျိုးအထိဖြစ်လာမယ်။ မသိလည်း၊ အသိအမှတ် မပြု၊ ကျေးဇူးမတင်လည်း ပြဿနာ မရှိဘူး ဆိုတဲ့ အဆင့်ထိပေါ့။ အဲဒီအခါ ဘယ်သူ့မှလည်း လိုက်မကြွားတော့ဘူး။ အလှူကို အကြောင်းပြု ပြီး Personal Branding မလုပ်တော့ဘူး။

အဲဒါက သိန်းရာနဲ့ ထောင်နဲ့ ချီချင်မှ ချီလိမ့်မယ်။ သို့သော် ဘာပြန်လည် ရယူလိုမှုမှ မရှိဘဲနဲ့ တစ်ဖက်လူကို ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ သူတို့တွေ ခုလို အခြေအနေမှာဆို ဘယ်လောက်တောင် ခက်ခဲနေကြမလဲဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် သန့်သန့်နဲ့ လှူတာဖြစ်လို့ အင်မတန် မွန်မြတ်တယ်။ လက်တွေ့ အကျိုးကျေးဇူးကို လည်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရတယ်။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွက်လည်း ကောင်း တယ်။

လှူရတဲ့သူကိုယ်တိုင်လည်း ပီတိဖြစ်ရတယ်။ အဲဒါကို အပြန်ပြန် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ကြည့်။ ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲကို ခံစားရတယ်။ ကျေနပ်နှစ်သက်တယ်။ ထပ်ထပ်ပြီးတော့ လှူချင်လာတယ်။ စာဂါနုဿတိ ဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာပါ။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းနဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတို့က အပြန် အလှန် အကျိုးကျေးဇူး ပြုနေတယ်လို့ နားလည်ထားတယ်။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ မရှိဘဲ မွန်မြတ်တဲ့ အလှူဒါနကို ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ အဲဒါတွေ ရှိမှ ရမယ်။ မဟုတ်ရင် တစ်ခုခု ပြန်ရလိုတဲ့၊ လောဘကို အခြေခံတဲ့ အလှူအတန်းတွေပဲ ဖြစ်နေမှာပဲ။

ဒီလိုပဲ၊ မွန်မြတ်တဲ့ အလှူဒါနတစ်ခုကို ပြုလိုက်ပြီး စာဂါနုဿတိကို အမြဲ ဆင်ခြင်နေမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား တွေ ပိုအားကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ နေ့စဉ်ဘဝမှာပါ သက်ရောက်မှု ရှိလာတယ်။ သူတစ်ပါး ထိခိုက် အောင် မပြောချင်၊ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ လူအများ စိတ်ဆင်းရဲနေချိန်မှာ ကိုယ့်အဆင် ပြေမှုတွေကို သိုသိုသိပ်သိပ် ထားမယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လို အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးလိုက်ရမလဲ၊ ဆက်ဆံလိုက်ရမလဲ ဆိုတာပဲ တွေးမိလာမယ်။ ကြင်နာတတ် လာမယ်။

Random act of kindness ဆိုတာ ရှိတယ်။ တကူးတက မဟုတ်ဘဲ သွား ရင်းလာရင်း ပြသမိတဲ့ အကြင်နာတရားတွေ၊ လုပ်မိခဲ့တဲ့ ကူညီမှုတွေပေါ့။ ဥပမာ ဆိုက်ကားစီးပြီး ငါးကင်သွားဝယ်တာ၊ လိုက်ပို့တဲ့ အနေးယာဉ်ဆရာကို ကြည့်တော့ စားချင်နေတဲ့ပုံ ပေါ်တာနဲ့ သူ့အိမ်အတွက်ပါ ဝယ်ပေးလိုက်တာမျိုး၊ ပစ္စည်းအထုပ်အပိုး တွေနဲ့ ပြေးလာသူတစ်ယောက်ကို မြင်ရင် ဓါတ်လှေကားခလုတ်ကလေးကို နှိပ်ထားပြီး နေပေးလိုက်တာမျိုး၊ ရှာရခက်တဲ့ ကိုယ့်အိမ်ရှေ့အရောက် နေပူပူကြီးထဲ ပစ္စည်းလာပို့တဲ့ Delivery သမားကို

ပိုက်ဆံပိုပေးလိုက်တာမျိုးတွေ လုပ်ဖြစ်လာတယ်။ လုပ်ချင်လာတယ်။

ဒါက ဓါတ်ပုံတွေရိုက်၊ ဗီဒီယိုတွေရိုက်ပြီး ဖေ့စ်ဘွတ်ပြန်တင်ဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ့် Vlog လူကြည့်များဖို့ လမ်းဘေးဈေးသည်တွေဆီ သွားလှူနေတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ လူမသိ သူမသိနဲ့ကို ကိုယ့်ဘက်က လုပ်ပေးလိုက်တာ။ သူ့အဆင်ပြေသွား တာကို ကြည့်ရင်း ပီတိဖြစ်နေတာ။ စာဂါနုဿတိ ပွားရင်းနဲ့ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်အာ အသွေးတွေပါ တက်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေကို ပျိုးထောင်ပါ။ အဲဒါကို အခြေခံတဲ့ လှူတန်းမှုတွေကို များများပြုလုပ်ပါ။ ပြီးရင် စာဂါနုဿတိကို ပြန်ဆင်ခြင်ပါ။ ပွားများအားထုတ်ပါ။ ဒါဆို ခုနက ပျိုးထားက မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား အပင်ပေါက်ကလေးက ပိုရှင်သန်လာမယ်။ ကြီးထွားလာမယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြုလုပ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တွေမှာပါ ထင်ဟပ်လာမယ်။

ဒီအခါ ဘဝက နေရတာ တန်ဖိုးရှိလာမယ်။ အဓိပ္ပါယ် ပြည့်လာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကျေနပ်နှစ်သက်လာပါလိမ့်မယ်။

၇.၅.၂၀၂၃

စိတ်အကြောင်း

သူများအပေါ်မယုတ်မာတတ်ရုံပဲ မဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်သင့်တာထက် ပိုလိုချင်တဲ့ လောဘ၊

ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဒေါသ၊

မနာလို ဝန်တိုမှု ဆိုတဲ့ ဣဿာ မစ္ဆရိယ၊

ထောင်လွှားမှု ဆိုတဲ့ မာန၊

ပျံ့လွင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ

စတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်နေတာကိုမှ

စိတ်ကောင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်

ခင်ပွန်းကြီး ၁၀ ပါး ကန်တော့၊ ပဋ္ဌာန်းတွေ ရွတ်၊ အဓိဋ္ဌာန်ပေါင်းစုံ ဝင်နေပေမဲ့ စိတ်တွေကကျ ဘာမှ ထူးမလာဘူး ဆိုတာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမကို တကယ်နှလုံး မသွင်းဘဲ ရယူလိုမှုတွေ၊ အကြောက်တရားတွေကြောင့် ရွတ်ဖတ်နေကြတာမို့လို့ပါ။

တကယ်တမ်း တရားရှိမရှိ ဆိုတာကို တိုင်းတာနိုင်တဲ့ ပေတံ ၂ ချောင်း ရှိပါတယ်။

၁။ ဘဝမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ မျှော်လင့်မထားတဲ့ အဆိုးတရားတွေ ကြုံရတဲ့အခါ ဘယ်လိုဖြတ်ကျော်သလဲ ဆိုတာရယ်၊

၂။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဘယ်လောက် အညစ်အကြေးတွေ နည်းနည်း လာသလဲ ဆိုတာရယ်နဲ့ တိုင်းလို့ ရတယ်။

"ပထမပေတံ"

ဘဝနဲ့ချီတဲ့ ကိစ္စတွေမှ မဟုတ်ဘူး၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ပြဿနာတွေ ဆိုတာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ လုပ်တိုင်းဖြစ်နေ၊ အောင်မြင်နေရင် မသိသာပါဘူး။ ဘယ်သူမဆိုလည်း သဘောကောင်းနေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့အခါကျမှ ကိုယ့်စိတ်ကို စာမေးပွဲ စစ်တာပါ။

ဒီအတွက် ဘာလိုအပ်သလဲဆိုရင် -

- **ယောနိသော မနသိကာရ (မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်း)**

ကားပျက်သွားတယ် ဆိုပါတော့။ ဘာမှမသိတဲ့ သက်မဲ့ကားကို ဆဲဆိုမနေနဲ့တော့။ ဟုတ်ပြီ၊ ကားတော့ ပျက်သွားပြီ၊ ငါ ဘယ်လိုဆက်သွားမလဲ ဆိုတာပဲ စဉ်းစားတာသည် Positive thinking ဖြစ်ပါတယ်။

နေမကောင်း ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ရကောင်းလား ဆိုပြီး အပြစ်တင်ကြတယ်။ စဉ်းစားကြည့်၊ ပြင်ပက ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း လှုပ်ရှားမှုတွေကလွဲလို့ ကျန်တဲ့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်လို့ ရတာ ဘာရှိလဲ။ အသက်ရှူတာကစလို့ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အစာအိမ်၊ အူ၊ ဘာတစ်ခုမှ ကိုယ့်အသိစိတ်ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ ရှိမနေဘူး။ သူ့သဘောသူ ဆောင်နေတာပဲ။ အဲ့လို နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အပြစ်တင်တဲ့စိတ်တွေ နည်းသွားလိမ့်မယ်။

- **မေတ္တာ**

မိဘတိုင်းကတော့ သားသမီးကို ချစ်ကြတယ် ဆိုပေမဲ့ ကိုယ့်သား၊ ကိုယ့်သမီး ကစာမေးပွဲကျတယ်ထား။ အဲဒီအချိန်မှာ ဒေါသတော့ ထွက်ကြတာပဲ။ ထွက်တော့ ပြောတာ၊ ဆိုတာက ဒေါသသ ပါလာရော။ ဆူမိ၊ အော်မိရော။ မေတ္တာတရားကို ရှေ့ထားလိုက်ရင်တော့ သားသမီးကို ဒီကျရှုံးမှုကနေ ဘယ်လို ပြန်ထူမတ်နိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ဘက်ကနေ ပြောပေးနိုင်သွားလိမ့်မယ်။

- **ဥပေက္ခာ**

အကောင်းဆုံး လုပ်ပါလျက်နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့အခါ၊ မအောင်မြင်တဲ့အခါ ဥပေက္ခာတရား လိုအပ်လာတယ်။ မဟုတ်ရင် စိတ်ပူလောင်နေရတတ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ကူညီတယ်ဆိုလည်း မေတ္တာတရားတင် လိုအပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပေက္ခာလေးနဲ့ ထိန်းပေးရတယ်။ မဟုတ်ရင် သူက ကျေးဇူးမသိတတ်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ကူညီလိုက်တာက အရာမထင် ဖြစ်သွားတာမျိုးဆို ဒေါသဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ သောကဖြစ်ရင်ဖြစ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

"ဒုတိယပေတံ"

စိတ်မှာ အညစ်အကြေးတွေ တတ်နိုင်သမျှ နည်းလာဖို့အတွက်တော့ ဟေတု ပစ္စည်း နဲ့ အာရမ္မဏ ပစ္စည်းလောက် သိရင် မဆိုးဘူး။

ဟေတုပစ္စည်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဆိုတဲ့ စိတ် ၆ မျိုးက ကျွန်တော်တို့ကို မောင်းနှင်နေတယ်။ လောဘ တက်နေချိန် တစ်မျိုး၊ သူ့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အလောဘ ဝင်နေချိန် တစ်မျိုး၊ ဒေါသထွက်နေရင် တစ်မျိုး၊ အဒေါသ (မေတ္တာ) ဝင်နေချိန် တစ်မျိုး၊ မောဟဖြစ်နေရင် တစ်မျိုး၊ အမောဟ ဖြစ်နေရင် တစ်မျိုး၊ လူတစ်ယောက်တည်းမှာကိုပဲ ဗားရှင်း ၆ မျိုး ရှိတယ်။ ဒါတွေက အမြစ် ၆ ခုနဲ့လည်း တူတယ်။ ဒါတွေ ရှိနေသရွေ့ အရွက်တွေ၊ အပင်တွေ ပေါက်နေမှာပဲ။

ဒါကြောင့် တရားဟောနေတဲ့ ဆရာတော်တွေကအစ တစ်ခါတလေ စိတ်အခန့် မသင့်လို့ ဒေါသထွက်တာ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။ ဒါကို ဘုန်းကြီးဖြစ်ပြီ ဒေါသထွက်ရလား ပြောလို့ မရဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ဒေါသ ဆိုတဲ့ ရေသောက်မြစ်က အလုပ်ထလုပ်တာ။ အဒေါသ ပြန်ဝင်လာရင် သူ စိတ်ပြေသွားမယ်။

ဒီတော့ ကိုယ့်အလုပ်က ဘာလဲဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ တတ်နိုင်သမျှ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ နည်းပြီး အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတွေ များများဖြစ်နေအောင် လုပ်ဖို့ပဲ။

ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆို အာရမ္မဏ ပစ္စည်းကို သိဖို့လိုလာတယ်။ စိတ် ဆိုတာ အာရုံပေါ် မူတည်ပြီးမှ ဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ချင်တယ်ဆို ကောင်းတဲ့အာရုံတွေနဲ့ များများထိတွေ့အောင် လုပ်။

အပြာကားတွေ၊ အဖော်အချွတ်ဓါတ်ပုံတွေ ကြည့်နေတဲ့အချိန်တော့ ဘယ်သူ မဆို တပ်မက်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလိုစိတ်တွေ မဖြစ်ချင်ဘူးဆို အဲဒါတွေ မကြည့်နဲ့။

သီချင်းနားထောင်တဲ့အချိန် အလွမ်းအဆွေး ခံစားချက်တွေ ပေါ်မှာပဲ။ တရား နာလိုက်ရင်ကျ မတည်မြဲခြင်းတွေ၊ အစိုးမရခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းတွေ ဒါတွေ ပြန်သဘော ပေါက်လာပြီး အမောဟ ဝင်လာရော။

မျက်စိလေးမှိတ်၊ ဝင်လေထွက်လေလေး မှတ်နေလိုက်ရင် စိတ်က အေးချမ်းသွားပြီးတော့ အတွေးက အတိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ အနာဂတ်ဖြစ်ဖြစ် ရောက်သွားလိုက်တာ စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးလာရော။

အဲဒီတော့ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကိုယ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ တွေးစရာ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၆ ပါးကို သတိထားဖို့လိုမယ်။ ကိုယ့်ကို ကိုယ့်ကို စိတ်ရှုပ်စေတဲ့ ပို့စ်တွေဆို ကျော်လိုက်ပေါ့။ Unfriend/ Block လုပ်လိုက်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် ဖေ့စ်ဘွတ်ကို မသုံးတော့ဘဲ ခဏဖြစ်ဖြစ် နားလိုက်ပေါ့။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမဲ့ စကားတွေချည်း လာပြောလေ့ရှိသူဆို ခပ်ခွာခွာ နေလိုက်ပေါ့။ သူ့ဖုန်းဆို မကိုင်နဲ့ပေါ့။ အဲဒီအစား ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ အစားထိုးလိုက်မယ်ဆို စိတ်တွေကလည်း ကောင်း လာလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ သတိ (Mindfulness) ပါ။ ပြင်ပအာရုံတွေဆိုတာ တတ်နိုင်သလောက်ပဲ ရှောင်လို့ရမယ်။ ၁၀၀ % တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စိတ်ညစ်ညူးစရာ မြင်ရ၊ ကြားရမှာတွေ ရှိမှာပဲ။ ဘာမှမမြင်ရ၊ မကြားရတောင် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း နေနေရင်းကို အတွေးတွေက အတိတ်ကို ရောက်လိုက်၊ အနာဂတ်ကို ရောက်လိုက် ဖြစ်နေလည်း အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီအတွက် ကိုယ့်မှာ ဖြစ်သမျှ စိတ်တွေကို သိနေခြင်း ဆိုတဲ့ Mindfulness က အရေးကြီးလာတယ်။ ဒါ ကြောင့် တရားထိုင်ခြင်း ကိုလည်း တစ်နေ့ ၁၀ မိနစ်လောက်ဖြစ်ဖြစ် မှန်မှန်လေး လုပ်သွားသင့်တယ်။

ချုပ်ပြောရရင်တော့ အသိနဲ့ အလေ့အကျင့်ပါ။ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာတွေ လုံးသွင်းသင့်တယ်၊ ဥပေက္ခာဆိုတာ ဘာလဲ၊ ယောနိသော မနသိကာရ ဆိုတာဘာလဲ သိရမယ်။ လေ့လာရမယ်။ တရားနာတာ၊ စာဖတ်တာဖြစ်ဖြစ် လုပ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရမယ်။ မသိဘဲလည်း လေ့ကျင့်လို့ ရသလို၊ သိပြီး မလေ့ကျင့်လည်း ဘာမှထူးမှာ မဟုတ်ဘူး။

သိဖို့ဖြစ်ဖြစ်၊ လေ့ကျင့်ဖို့ဖြစ်ဖြစ် ဘာလိုအပ်သလဲဆိုရင်တော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သမ္မာဝါယမ ဆိုတဲ့ မှန်သော အားစိုက်ထုတ်မှု (Right effort) ဟာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေထဲက အရေးကြီးဆုံးလို့ ပြောလို့ရတဲ့ မဂ္ဂင် ၈ ပါးထဲမှာ တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိရော၊ သတိအတွက်ပါ ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားမှ ရမှာမို့လို့ပါ။

၂၆.၂.၂၀၂၂

စိတ်သန့်ရှင်းရေး (Mental hygiene)

ဗုဒ္ဓဘာသာကို Mind-centered teaching စိတ်ကို ဗဟိုပြု သင်ကြားခြင်းလို့ ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ကြီးက မကြာခဏ ဟောပါတယ်။ တကယ် ဘုရားအဆုံးအမ တွေ နာယူကြည့်ရင် စိတ်ကိုပဲ အဓိကထား ဆုံးမတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။

ဘာလို့ဆိုတော့ လူတစ်ယောက်မှာ မနောကံဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်လို့ပါ။ အပင်တစ်ပင်နဲ့ ဥပမာ ပေးရရင် မနောကံ ဆိုတာက အမြစ်နဲ့တူပြီး ဝစီကံဆိုတဲ့ အပြော၊ ကာယကံ ဆိုတဲ့ လုပ်ရပ်တွေက သစ်ရွက် သစ်ခက်တွေနဲ့ တူတယ်။ ဒီအမြစ်ကြောင့်သာ ဒီအရွက်တွေ ထွက်လာတာပေါ့။

မနောကံမှာ ဒေါသ ဖြစ်လာရင် ဒေါသပါတဲ့ အပြောတွေ၊ အလုပ်တွေ လုပ်မိမယ်၊ ဆဲဆိုမိမယ်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်မိမယ်၊ အသက်ရှူတွေ မြန်လာမယ်။ မနောကံမှာ လောဘ ဝင်လာရင်လည်း လောဘပါတဲ့ အပြောတွေ၊ လုပ်မိမယ်။ တဏှာစိတ် ဝင်လာတဲ့အခါလည်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့်အပြောတွေ၊ လုပ်ရပ်တွေက အရင်နဲ့ မတူတော့ဘူး ဖြစ်သွားမယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့စိတ်က တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက် ဖြစ်နေတာပါ။ ကြည့်မရတဲ့လူဆို တစ်ခုခု လုပ်ပစ်ချင်တယ်။ ကိုယ့်ကို မကောင်းလာပြောရင် ပြန်ဆဲဆို ပစ်ချင်တယ်။ တဏှာစိတ်တွေနဲ့ ပစ်မှားမိတာတွေလည်း တစ်ပုံကြီးပဲ။ သို့သော် အဲဒါတွေကို ဝစီကံ၊ ကာယကံအဖြစ် မလုပ်မိခင် ထိန်းလိုက်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ လူမသိတော့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ထိန်းလိုက်နိုင်တာပဲ ရှိတယ်။ ဒီအညစ်အကြေးက ပျောက်သွားတာ မဟုတ်တော့ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာတော့ ကျန်နေသေးတာပဲ။ ဥပမာ အားမတန်လို့ဖြစ်ဖြစ် ငြိမ်နေလိုက်ရတာ၊ တကယ်တမ်း ဒေါသစိတ်က ရှိနေသေးတော့ ရင်ထဲ တနုံ့နုံ့နဲ့ ဖြစ်နေပြီး ပူလောင်နေရရော။ ပြန်မလုပ်လိုက်ရလို့၊ ပြန်မပြောလိုက်ရလို့နဲ့။ ဒါကြောင့် ထိန်းရုံသက်သက်နဲ့ ရေရှည်မှာ အဆင်မပြေဘူး။ လွတ်ထွက်သွားတဲ့တစ်နေ့ ပြဿနာ ဖြစ်ရော။

အဲ့လိုပဲ၊ တချို့ဆိုလည်း ဟန်ဆောင်တာတွေ ရှိတယ်။ မနောကံမှာက မနာလိုတာတွေ၊ ကြည့်မရတာတွေ၊ ပျက်စီးစေချင်တာတွေ ရှိပေမဲ့ အပြောလေးက ချိုလို့၊ တအားကို ဖော်ရွေနေတဲ့ ပုံစံတွေ လုပ်ပြတယ်။ တကယ်တမ်း သူ့စိတ်က အဲ့လိုမဟုတ်တော့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပေါ်လာရော။ ဥပမာ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်တဲ့အချိန်ကျ ကာမှ မကူညီတော့တာမျိုး၊ ကိုယ့်ကို လူတွေ ဝိုင်းဆဲနေတဲ့အချိန်မှာ သူပါ ရောပြီး ပြောနေတာမျိုးပေါ့။

လူအချင်းချင်း လေးစားပါ ဘာညာတွေ ပြောနေပေမဲ့၊ အခြေအနေချင်း တူသူတွေနဲ့ကျ တအားကို သဘောကောင်းနေပေမဲ့ ကိုယ့်အိမ်က အိမ်အကူ တစ်ခုခု မှားတဲ့အခါ ၊ စားသောက်ဆိုင်သွားလို့ စားပွဲထိုးက တစ်ခုခု တလွဲလုပ်မိတဲ့အခါမှ

စိတ်ရင်းမှန်က ပေါ်လာပြီး မတူသလို မတန်သလို ဆက်ဆံတာတွေကလည်း ဒါကြောင့် ပဲ။

ဆိုတော့ မနောကံသည် ရေသောက်မြစ် ဖြစ်တယ်။ သူ့ကြောင့် ဝစီကံ ဖြစ်လာ တယ်။ ကာယကံ ဖြစ်လာတယ်။ အဲ့လိုမဖြစ်ခင် အခိုက်အတံ့တစ်ခုမှာ ထိန်းချုပ် လိုက်နိုင်တာမျိုးတွေ ရှိနိုင်တယ်။ ဟန်ဆောင်နေတာတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ သို့သော် တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ပေါ်လာတာပဲ။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်မှာ ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်း ဟာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သလို၊ အဲဒီစိတ်ကို အညစ်အကြေး နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် သန့်ရှင်းဖို့သည်လည်း လိုအပ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေးအတွက် မနက်စောစောဆို မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ရေပုံမှန်ချိုးသလိုပဲ၊ စိတ်သန့်ရှင်းရေးအတွက်လည်း ဂရုစိုက်သင့်တယ်။ ငါ့မှာဘယ်လို စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေသလဲ ဆန်းစစ်မယ်။ အဲဒါတွေကို လျော့နည်းသွားအောင် လုပ်မယ်။ မှန်ကြည့်ပြီး လှမလှ ပြင်သလို ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း အမြဲပြင်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသရဲ့ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ စာအုပ်ထဲက ကိုးကား ရရင်တော့ -

- **၁။ လောဘ**
- **၂။ ဒေါသ**
- **၃။ မောဟ**
- **၄။ ဟီရိ၊ ဩတ္တပ္ပတရားကင်းမဲ့ခြင်း**
- **၅။ မာန**
- **၆။ မနာလို ဝန်တိုခြင်း (ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ)**
- **၇။ ပျံ့လွင့်ခြင်း**
- **၈။ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းခြင်း**

ဒီအချက်တွေ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါဖြစ်ရင် ဆေးကုသလိုပဲ၊ အရင်ဆုံး ရောဂါရှာမယ်။ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမယ်။ Check up လုပ်မယ်။ ပြီးရင် ကုသမယ်ပေါ့။

တစ်ဖက်မှာလည်း Mindfulness လို့ ခေါ်တဲ့ သတိ အားကောင်းလာအောင် ကြိုးစားမယ်။ ဒီအခါ ကိုယ့်မှာ မနာလိုစိတ် ဝင်ရင် ဝင်မှန်း သတိထားမိမယ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်း သတိထားမိလာမယ်။ ဒီသတိက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမဆို လုပ်လို့ ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဆိုရင်တော့ သတိ ကောင်းအောင် တရားထိုင်တာအပြင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အထိပါ လုပ်သင့်တယ်။ ဒါတွေဟာ စိတ်သန့်ရှင်းရေး (Mental hygiene) အတွက် လုပ်ဆောင်စရာ တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ဒီလိုအညစ်အကြေးတွေ ရှိနေတဲ့သူတွေ ကြောင့်သာ လူ့လောက ကမ္ဘာကြီးဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ် အေးချမ်းဖို့အတွက်ရော၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝတစ်ခု ရဖို့အတွက်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကြောင့် မျက်ရည်ပေါက်ကြီးငယ် ကျရသူထက် ပျော်ရွှင် အဆင်ပြေသွားတဲ့သူက ပိုများဖို့အတွက်ပါ Mental hygiene က အင်မတန် အရေး ကြီးပါတယ်။

၂၅.၂.၂၀၂၂

စိတ်ဆိုတာ အဖြစ်တရား

ကျွန်တော်တို့တွေ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ သူကတော့ စိတ်ကောင်းရှိတယ်၊ သူကတော့ စိတ်ကောင်းမရှိဘူး စသဖြင့်ပေါ့။ စိတ်ကောင်းရှိတယ်ဆို ဒီလူဟာ သူတစ်ပါးအပေါ် မယုတ်မာတတ်ဘူး၊ ကူညီတတ်တယ်၊ လှူဒါန်းလေ့ရှိတယ် စသဖြင့် နားလည်ထားကြတယ်။

တကယ်တော့ စိတ်ဆိုတာ အရှိတရား မဟုတ်ဘူး။ "အဖြစ်တရား" ဂစ်တာသံလေးနဲ့ ဥပမာပေးမယ်။ ဂစ်တာသံဆိုတာ နဂိုကတည်းက ဂစ်တာထဲမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြိုးနဲ့ လက်နဲ့ ထိလိုက်မှ ပေါ်လာတာ။ ပြီးရင် ဘယ်လောက်မှလည်း မကြာဘူး။ ခဏနေတော့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ပျောက်သွားတာက တစ်နေရာရာ ကို ရောက်သွားတာလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ပျက်ကို ပျက်သွားတာ။ ခဏလေး မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ခဏလေးမှာ ပျောက်ပျက်သွားလိုက်နဲ့ မွေးကတည်းကနေ သေသည်ထိ တရစပ် ဖြစ်နေတာကို စိတ်လို့ ခေါ်တယ်။

မြစ်ရေနဲ့လည်း ဥပမာ ပေးကြသေးတယ်။ မျက်စိရှေ့မှာ မြင်နေရတာ မနေ့က လည်း ဒီမြစ်၊ ဒီနေ့လည်း ဒီမြစ်ပဲ ဆိုပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျ မတူတော့ဘူး။ မနေ့က မြစ်က မရှိတော့ဘူး။ အခုမြစ်သည် အသစ်။ မြစ်တစ်ခုထဲကို နှစ်ကြိမ်ခုန် မဆင်းနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ စကားလိုပဲ။ ခုနက ကိုယ့်ကို ထိပြီး စီးဆင်းသွားတဲ့ မြစ်ရေက အခုမရှိတော့ဘူး။ အခု ထိနေတာ နောက်ထပ်မြစ်ရေအသစ်။ အဲဒါလေးကလည်း ထိပြီးတာနဲ့ စီးဆင်း သွားမယ်။ နောက်ထပ် မြစ်ရေအသစ်က ကိုယ့်ကို လာထိမယ်။ ဂစ်တာကနေ ဂစ်တာသံ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသလို၊ မြစ်ရေတွေ စဉ်ဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေသလို၊ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာလည်း စိတ်တွေက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခု အသစ်ထပ်ဖြစ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ ပဋ္ဌာန်း (၂၄ ပစ္စည်း) မှာပါတဲ့ အနန္တရ ပစ္စယော ဆိုတာ အဲဒါကို ခေါ်တာ။ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို အဲ့လိုမြင်ထားဖို့ လိုတယ်။

အဲဒီအခါ Mental hygiene ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို သိသွားလိမ့်မယ်။ လူရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးလိုပဲ စိတ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင် ထားဖို့ လို လာတယ်။

Personal hygiene မှာ ဒီနေ့ သွားတိုက်ပြီးပြီဆိုလို့ မနက်ဖြန် တိုက်စရာ မလိုတော့ဘူးလို့မှ မရှိတာ။ ဒီနေ့လည်း လုပ်ရမယ်၊ မနက်ဖြန်လည်း လုပ်ရမယ်၊ သန်ဘက်ခါလည်း လုပ်ရမယ်။ မသေမချင်းကို လုပ်သွားရမယ်။ မလုပ်တဲ့နေ့ ပြန် ညစ်ပတ်မှာပဲ။

စိတ်သည်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ငါ့မှာ စိတ်ကောင်းရှိတယ်ဆိုရင် ဒါက တစ်သက်လုံး တည်မြဲနေမှာ၊ ဘာမှ ထပ်လုပ်စရာ၊ ကြိုးစားစရာ မလိုတော့ဘူး ထင်သွားမယ်။ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးလိုပဲ၊ ဒီနေ့လည်း

သန့်ရှင်းရမယ်၊ မနက်ဖြန်လည်း သန့်ရှင်းရမယ်၊ သန်ဘက်ခါလည်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမယ်။ ဘယ်တော့ထိလဲဆို သေသည်ထိပဲ။ မလုပ်တာ ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်စိတ်မှာ အညစ်အကြေးတွေက ပုံလာမှာပဲ။

ဒါကြောင့် Mental hygiene သည် Event မဟုတ်ဘူး။ Process ဖြစ်တယ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက် လုပ်ရမှာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်သွား ရမဲ့ ကိစ္စ။

စိတ်ကောင်းရှိတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်တဲ့သူတွေ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ကြည့်။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း ကောင်းနေသလား။ ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓအလိုအရ စိတ်ကောင်း ဆိုတာ ဘာလဲ သိဖို့လိုတယ်။ သူများအပေါ် မယုတ်မာတတ်ရုံပဲ မဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်သင့်တာထက် ပိုလိုချင်တဲ့ လောဘ၊ ပျက်စီးစေလိုတဲ့ ဒေါသ၊ မနာလို ဝန်တိုမှု ဆိုတဲ့ ဣဿာ မစ္ဆရိယ၊ ထောင်လွှားမှု ဆိုတဲ့ မာန၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ဥဒ္ဒစ္စ စတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်နေတာကိုမှ စိတ်ကောင်းလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီပေတံနဲ့ တိုင်းလိုက်ရင်ကျ ကျွန်တော်တို့မှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ မကြာခဏ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒေါသထွက်လိုက်၊ လောဘတက်လိုက်၊ နှမြောတွန့်တိုလိုက်၊ မနာလိုစိတ်တွေ ဖြစ်လိုက်၊ စိတ်တွေက အတိတ်ကိုရောက်လိုက်၊ အနာဂတ် အကြောင်း တွေးလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေကြတာ။

အစားအစာတစ်ခုဟာ အဆိပ်တော့ မပါဘူးဆိုပေမဲ့ အောက်ပြုတ်ကျထားသဲတွေပေနေတယ်ဆိုလည်း လူကို ဘေးဖြစ်စေတာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာလည်း အဲ့ဒီ အတိုင်းပဲ။ မယုတ်မာတတ်ဘူးဆိုပေမဲ့ ဒေါသတွေ၊ မနာလိုမှုတွေ၊ မာန်မာနတွေ ဖြစ်နေမယ်၊ တစ်ချိန်လုံး ပျံ့လွင့်ပြီး တည်ငြိမ်မှုမရှိ ဖြစ်နေမယ်ဆိုလည်း ဒီစိတ်ဟာ ကိုယ့်ကို ပူလောင်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲတမ်း သတိနဲ့စောင့်ကြည့်၊ ဆန်းစစ်နေပြီး မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာတိုင်း ထိန်းသိမ်းမယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားမယ်။ လေ့ကျင့်မယ်။ ထပ်ထပ်ဖြစ်နေအောင် ပွားများမယ်။ ဒီလို ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။

မာနဆိုတဲ့ ထောင်လွှားမှု ပေါ်လာတဲ့အခါ အနိစ္စ မတည်မြဲခြင်းသဘောကို နှလုံးသွင်းလိုက်။ ရုပ်ရည်ကြောင့်ပဲ မာန်တက်တက်၊ ပညာ၊ ရာထူး၊ နာမည်ကျော်ကြားမှု၊ ပိုက်ဆံ၊ ဘာကြောင့်ပဲ မာနတွေ တက်နေပါစေ၊ တစ်နေ့ ဒါတွေက ပြီးဆုံးသွားမှာပဲ ဆိုတာကို သတိရနေရင် မာနတွေ လျော့သွားလိမ့်မယ်။

ဒေါသတွေ အဖြစ်များရင် မေတ္တာများများပွား။ ကိုယ်ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူဆီကို ပွားခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာစိတ် မဖြစ်တဲ့အပြင် လူသတ်ချင်စိတ်တွေပါပေါ် လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာပို့မဲ့သူဟာ ရိုးသားဖို့ လိုတယ် ပြောတာ။ တခြား သူတွေကို အရင်မေတ္တာပို့၊ အတော်လေး စိတ်အေးချမ်းလာမှ ကိုယ်မုန်းနေတဲ့သူ ဆီပါ မေတ္တာထားနိုင်အောင် လုပ်။

စိတ်က ပျံ့လွင့်နေတယ်ဆို သတိကောင်းအောင် လေ့ကျင့်။ Mindfulness ရှိအောင် Meditation များများလုပ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ မုန်းတီးမှုအစား သူ့ရဲ့ ဆန့်ကျင့်ဘက်ဖြစ်တဲ့ ကရုဏာတရား ကို များများဖြစ်အောင်၊ လောဘအစား သူ့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ ပေးကမ်းရက်ရောလို စိတ်တွေ များများဖြစ်အောင်၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယအစား သူ့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ မုဒိတာတရားတွေ များများဖြစ်အောင် ကြိုးစား။ ဒါဆို စိတ်အညစ်အကြေးတွေ နည်းလာပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း အေးချမ်းလာမယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကိုလည်း လုပ်နိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မ - အဓမ္မ၊ သူတော်ကောင်း - လူယုတ်မာ ဆိုပြီး ခွဲကြသလို စိတ်ကိုလည်း စိတ်ကောင်း - စိတ်ယုတ်မာ ဆိုတာနဲ့တင် မခွဲခြားလိုက်ပါနဲ့။ အညစ်အကြေး ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေပါ ကြည့်ပါ။ မယုတ်မာဘူး ဆိုပေမဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေရင်လည်း စိတ်အေးချမ်းကြည်လင်မှုကို ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဆိုတာကလည်း စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့အရာမို့ သူ့ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ဖို့ကိစ္စကလည်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါနဲ့တင် မရပါဘူး။ အမြဲလုပ်သွားဖို့ လိုပါတယ်။

တကယ်တော့ လောကမှာ စိတ်ကောင်း‘ရှိ’တဲ့သူ ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ စိတ်ကောင်း များများ‘ဖြစ်’အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူပဲ ရှိပါတယ်။

၁၅.၅.၂၀၂၂

နားဝင်အောင် ဆုံးမပါ

စိတ်ဆိုတာ ဖိနှိပ်ထိန်းချုပ်ထားရတာ မဟုတ်ဘူး။ "နားဝင်အောင် ဆုံးမထား ရတာ" ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကလေးတစ်ယောက်လို ရှုမြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဂိမ်းမဆော့ရဘူး၊ ဖုန်းမသုံးရဘူး၊ အချိုတွေ မစားရဘူး စသဖြင့် စသဖြင့် ချုပ်ခြယ်ထားရင် ကိုယ့်ရှေ့တော့ နားထောင်ချင် ထောင်မယ်။ ကိုယ့်ကွယ်ရာလည်းကျရော၊ အကုန်လုပ်တော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်က တအားချုပ်ခြယ်ခံရတဲ့ သားသမီးတွေဟာ တက္ကသိုလ် ရောက်သွားလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆောင်နေလို့ဖြစ်ဖြစ် လွတ်လပ်သွားတဲ့အခါ ပိုပျက်စီး တတ်တယ်လို့ ပြောကြတာ။

စိတ်ဆိုတာလည်း အဲဒီလိုပဲ။ EQ မှာတော့ Self-control ဆိုတာ ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပါပေါ့။ ဟုတ်တယ်လေ။ ဒေါသထွက်တိုင်း ဆဲဆိုနေလို့မှ မရတာ။ အလုပ်မလုပ်ချင်လည်း လုပ်တော့ လုပ်နေရတာပဲကိုး။ စိတ်အလိုအတိုင်းသာ နေနေကြရင် ဘယ်ဖြစ်မလဲ။

သို့သော် အတင်းချုပ်တည်းထားခြင်းကတော့ အဆင်မပြေဘူး။ ဥပမာ ဝိတ်ချမယ်ဆိုပြီး ၃၆ နာရီ အစာမစားဘဲ နေကြတယ်။ စားချင်တာတွေကို ထိန်းနေရတာ။ အဲ့လိုနဲ့ ၃၆ နာရီလည်း ပြည့်သွားရော၊ ရှေ့မှာ အောင့်အည်းထားရသမျှ အတိုးချ စားတော့တာပဲ။ ဒီတော့ ဘာမှ မထူးဘူး။ စားစရာရှိတာ စား၊ အစားအသောက်ပုံစံ ပြောင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ဒီလိုစနစ်တကျ လုပ်တာကသာ ရေရှည်မှာ ပိုအဆင်ပြေတယ်။

Emotional Suppression ဆိုတာကို "Inhibiting the outward signs of your inner feelings" လို့ ပြောကြတယ်။ ကိုယ့်အတွင်းထဲက ခံစားချက်တွေရဲ့ ပြင်ပလက္ခဏာတွေကို တားဆီးထားတာ ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက အပြင်မှာသာ သရုပ်ဆောင်ထားတာ။ ရင်ထဲမှာက ဒီခံစားချက်တွေ ရှိနေတယ်။

ဒေါသဆိုလည်းစဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ စိတ်တအားဆိုးနေပေမယ့် ပြန်မပြောဖြစ် လိုက်ဘူး၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလုပ်လိုက်ဘူး၊ ထိန်းလိုက်တယ်။ မျက်နှာကို ကြိုးစားပြုံးထားရတယ်။ သို့သော် ဒီဒေါသက ရင်ထဲမှာ ကျန်နေတယ်။ ကျန်နေတော့ ပူလောင်နေရော။ အဲ့ဒီမှာ တခြားမဆိုင်တဲ့လူကိုသွားဆဲမိတာတို့၊ ပေါက်ကွဲတာတို့ ဖြစ်ဖူးကြလိမ့်မယ်။

ကိုရီးယားစီးရီး D.P. ဆိုတာ ကြည့်ဖူးကြမယ်ထင်တယ်။ စစ်တပ်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးကိုက အထက်အောက်၊ စီနီယာ-ဂျူနီယာ လေးစားမှုထားရတယ်။ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ သဘောသဘာဝပေါ့။ တစ်ဖက်မှာလည်း အဲဒါက ကိုယ့်အောက်က စစ်သားတွေကို အဖွဲ့အတွင်းအနိုင်ကျင့်မှုတွေ လုပ်လာစေတယ်။ သူတို့မှာ ဘာမှ ပြန်လုပ်ခွင့်၊ တိုင်တန်း ခွင့် မရှိဘူး။ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံနေရတယ်။ မခံနိုင်တဲ့အဆုံး

သူတို့ဒေါသတွေ အကုန် လုံးကို ဖွင့်ထုတ်ပစ်တော့တာပဲ။ Emotional suppression ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပေါ့။

စိတ်ကို ဖိနှိပ်ထားခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဓါတ်ကျမှု၊ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမှု စသဖြင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်လာစေတယ်။ TED Talk တစ်ခုမှာလည်း နားထောင်ဖူးတယ်။ ဖိနှိပ်ထားတဲ့ အတွေးတွေဟာ လူကို ပိုပြီး အိုမင်းရင့်ရော်စေတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ဖိနှိပ်ထားတယ်၊ ငါ့မှာ မရှိဘူးလို့ ဖွတ်ငြင်းတတ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေမှာ အတွေ့ရများတာတွေကတော့ -

၁။ လိုင်ဆန္ဒ မပြည့်ဝမှု - မြန်မာ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဒါကို ရှက်စရာလို့ မြင်တယ်။

အမျိုးသမီးတွေဆို ပိုဆိုးတယ်။

၂။ မနာလို မရှုစိမ့်မှု - သူများကသာ ကိုယ့်ကို မနာလိုဖြစ်တယ် ပြောကြတယ်။ နင် သူများကို မနာလို ဖြစ်နေတာလားလို့ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ပြောရင်ကျ ကျွန်တော်တို့ မကြိုက်ကြဘူး။ တကယ်တော့ မနာလိုစိတ်က လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်။

၃။ ဒေါသ - ဒါကလည်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ထိန်းချုပ်နေရတာပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာ အထိန်းအကွပ်မရှိ ဆဲနေကြတာပေါ့။

အပြင်မှာ ထိန်းထားရသမျှ ဒီမှာက လွှတ်လပ်တာကိုး။

၄။ မာန - မာနမရှိသယောင်၊ Humble ဖြစ်သယောင်၊ အဆင့်အတန်း မခွဲခြားသယောင် ဟန်ဆောင် နေကြတာ။

၅။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာဖျားမှု - စိတ်ဖိစီးတာ၊ စိတ်ဓါတ်ကျတာကို ဝန်မချင်ဘူး။

ငါ အဆင်ပြေတယ်၊ ငါ သန်မာတယ် ဆိုပြီးပဲ ပြောနေကြတယ်။

တခြားစိတ်တွေလည်း ရှိဦးမယ်။ ဒီ ၅ ခုကတော့ အများဆုံးလို့ ထင်တယ် ဒါဆို ဟုတ်ပြီ။ မထိန်းရဘူး၊ လွှတ်လည်းမပေးရဘူး ဆိုတော့ ဘာလုပ်ရမှာလဲ။ ၃ ခု ရှိပါတယ်။

- **အရှိအရှိအတိုင်း သိအောင် ကြိုးစားပါ။**
- **နားဝင်အောင် ဆုံးမပါ။**
- **ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပါ။**

၁။ အရှိအရှိအတိုင်း သိအောင် ကြိုးစားပါ။

ရှင်းပါတယ်။ တရားထိုင်ဖို့ပါပဲ။ ကမ္ဘာမှာလည်း Mindfulness-base Interventions (MBI) လို့ခေါ်တဲ့ သတိကို အခြေပြုတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို တွင်တွင်

ကျယ်ကျယ် ပြောလာကြတာ ဒါကြောင့်ပါ။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာမှာလည်း ချုပ်တည်းထားတာထက် အရှိအရှိအတိုင်း မြင်အောင် လုပ်ဖို့သာ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ဒေါသဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိတယ်။ သိတော့ မဆဲမိတော့ဘူး၊ ခွန်းတုံ့မပြန်တော့ဘူး ဆိုတာက ပြင်ပတုံ့ပြန်မှုကို ထိန်းတာ။ ဒါက Emotional control မလိုဘူး မဟုတ်ဘူး။ လိုတယ်။ သို့သော် တအားဖိနှိပ်ထားရင်ကျကြာလာရင် အဆင်မပြေဘူး။

အခုက အတွင်းထဲက စိတ်ခံစားချက်ကို ပြုပြင်တာ။ ဒါကြောင့် ခုနောက်ပိုင်း Emotional regulation ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပိုသဘောကျလာတယ်။

သမထ အားထုတ်တဲ့အနေနဲ့ ဝင်လေထွက်လေ မှတ်တယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ် အောင် ထားတဲ့ အလေ့အကျင့် ရလာတယ်။ ဒီအခါ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ စိတ်အညစ် အကြေးတွေ နည်းသွားတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ရင်တော့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝတွေကိုပါ မြင်လာလိမ့်မယ်။ စိတ်ဆိုတာ ဂစ်တာကြိုးနဲ့ လက်နဲ့ ထိလိုက်မှ ပေါ်လာတဲ့ ဂစ်တာသံလိုပဲ၊ ပြင်ပက အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ တွေးစရာ အာရုံတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ကူးတို့ ထိတွေ့တော့မှသာ စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ။ ဖြစ်ပြီး ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံသလဲ။ ဘယ်လောက်မှ မခံဘူး။ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ နောက်စိတ်တစ်ခု အသစ်ထပ်ဖြစ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာပဲ။

မြစ်ရေစီးနေသလိုမျိုး လုံးပြီး ကြည့်လိုက်ရင်တော့ မနေ့ကလည်း ဒီမြစ်၊ အခုလည်း ဒီမြစ် ထင်ရပေမဲ့ သေချာခွဲခြမ်းပြီး ကြည့်လိုက်ရင် ရေတွေက တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု စီးဆင်းသွားတာ။ စိတ်ဆိုတာလည်း အဲဒီလိုပဲ။ တစ်ခုပြီး တစ်ခု စက္ကန့်မလပ် ဖြစ်နေတာ။ ဒီလိုစိတ်ရဲ့ သဘောကို မြင်လာတဲ့အခါ ခုနကလို အတင်းဖိနှိပ်ထားရတာ မဟုတ်တော့ဘဲ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ မတည်မြဲခြင်း စတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အရှိအရှိအတိုင်း မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

၂။ နားဝင်အောင် ဆုံးမပါ။

ယောနိသော မနသိကာရပေါ့။ မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်း တွေးတောခြင်းဖြင့် စိတ်ကို ဆုံးမရမယ်။ ဥပမာ ကိုယ်နဲ့ အမြင်မတူတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဒေါသထွက်တယ် ဆိုပါတော့။ တွေးကြည့်လိုက်။ လူတွေဟာ အသက်ရှူပုံချင်းတောင် မတူကြတာ။ အမြင်မတူတာ ဘာဆန်းလဲ။ သူလည်း သူ့အမြင်၊ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်အမြင် ဒါဆို ခုနက ထွက်နေတဲ့ ဒေါသကလေးက လျော့သွားတယ်။

လုပနုပျိုမှုတို့၊ ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုတို့၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့ဆိုတာလည်း ခဲလုံးတစ်လုံးကို မိုးပေါ် ပစ်တင်လိုက်သလိုပဲ။ အမြင့်ဆုံးကို ရောက်သွားမယ်။ ပြီးရင် အကြာကြီးနေလို့ မရဘူး။ ခဏနေတော့ အောက်ပြန်ကျလာမှာပဲ။

အခု သိပ်ကိုမှ လုပနေတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ နေရာကို အိုမင်းရင့်ရော်နေတဲ့ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက်ဟာ တစ်ချိန်က ရောက်ခဲ့ဖူးတာပဲ။

အခု တအားအောင်မြင်နေတဲ့ အဆိုတော်တစ်ယောက်ရဲ့ နေရာကိုလည်း အခုချိန်မှာ နာမည်ကျသွားပြီဖြစ်တဲ့ အဆိုတော်ကြီးက ရောက်ခဲ့ဖူးတာပဲ။

အခု အိမ်ထောင်မှာ တအားပျော်နေတဲ့ စုံတွဲရဲ့နေရာမှာလည်း အခု အိမ်ထောင်ကွဲသွားတဲ့သူတွေ တစ်ချိန် တုန်းက ရှိနေခဲ့ဖူးတာပဲ။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ခဲလုံး အမြင့်ဆုံး ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ တခြားလူရဲ့ ခဲလုံးက ခုမှ အပေါ်ကို တက်လာစ ဖြစ်နေနိုင်သလို၊ အောက်ကို ပြန်ထိုးစိုက်ဆင်းနေတဲ့ ခဲလုံးလည်း ရှိနေတယ်။ ဒါလည်း လောကသဘာဝပဲ။

ဒီလိုရှုမြင်ထားတဲ့အခါ အောင်မြင်နေလည်း မာန်မတက်တော့ဘူး။ သူများကို လည်း မနာလို ဖြစ်တာ နည်းသွားမယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျတာ၊ အားငယ်တာတွေလည်း သက်သာသွားမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပြောတဲ့ သမ္မာသက်ပ္ပ ဆိုတာ အဲဒါပဲလေ။ မှန်ကန်စွာ တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းပေါ့။ ဒီနည်းနဲ့လည်း စိတ်ကို ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းလို့ ရပါတယ်။

၃။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပါ။

ရှေ့ ၂ ချက်က စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။ စိတ်ဆိုတာက အပေါ်မှာ ရေးခဲ့သလို၊ ပြင်ပအာရုံတွေပေါ် မှီတည်ပြီး ဖြစ်လာတာ။ ဆိုလိုတာက ဘဝက အဆင်မပြေရင် စိတ်ကလည်း ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ခုနကလို လုပ်ငန်းခွင်မှာ အနိုင်ကျင့်ခံရတာတွေကို ချုပ်တည်းပြီး နေနေရတယ်။ ဒါကို မဆိုင်တဲ့လူတွေအပေါ် ပြန်ပေါက်ကွဲနေမဲ့အစား အဲဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ စဉ်းစားရမယ်။ အပေါ် က ၂ နည်းက စိတ်ဆိုတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို နားဝင်အောင် ဆုံးမတာဆိုရင် ဒီတတိယတစ်ခုကတော့ ကလေးအဆင်ပြေမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ဖန်တီးပေးတာ ပေါ့ ။

ကာယကံနဲ့ ဝစီကံဟာ မနောကံရဲ့ အသီးအပွင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မလုပ်သင့်တာ မလုပ်ဘူး၊ မပြောသင့်တာ မပြောဘူး ဆိုတာ ကောင်းပေမဲ့ တကယ့် ရေသောက်မြစ် ဖြစ်တဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက ပြဿနာတွေကိုလည်း ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင် အခွင့်သာတဲ့အခါ၊ အသိစိတ်နဲ့ မထိန်းချုပ်နိုင်တော့တဲ့အခါ ဒီအမြစ်ကနေ အပွင့်တွေ၊ အခက်တွေ ထွက်လာဦးမှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် စိတ်ကို အတင်းမဖိနှိပ်ထားပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မညာပါနဲ့။ အရှိအရှိအတိုင်း သိအောင် ကြိုးစားပါ။ လက်ခံပါ။ နားဝင်အောင် ဆုံးမပါ။ ယဉ်ကျေးလာအောင် ပြုပြင်ပါ။ အကောင်းဘက်ကို ရောက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၂၂.၅.၂၀၂၂

စိတ်အကြောင်း

လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတဲ့အရာ ၄ ခု ရှိတယ်လို့မြင်တယ်။ အဲဒါတွေကတော့

- **၁။ ပင်ကိုယ်ဗီဇစိတ်**
- **၂။ ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံ**
- **၃။ လက်ရှိအခြေအနေ**
- **၄။ စိတ်ကို သိရှိကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချက်ချင်းစီ ရှင်းပါရစေ။**

၁။ ပင်ကိုယ်ဗီဇစိတ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကတော့ သံသရာကို ယုံကြတယ်။ ဒီအခါ ရှေ့ရှေ့ဘဝတွေ ကဗီဇစိတ်တွေဟာ ဒီဘဝထိပါ ပါလာတယ် ဆိုတာမျိုး လက်ခံထားကြတယ်။ တချို့က ပင်ကိုယ်ကတည်းက ဒေါသနည်းတယ်။ တချို့ကျ စိတ်ကြီးတယ်။ တချို့ကျ သူများနဲ့ မျှဝေလိုစိတ်၊ ကူညီလိုစိတ် ရှိတယ်။ တချို့ကျ တဏှာရာဂ များတယ် စသဖြင့်ပေါ့။ Nature နဲ့ Nurture ဆိုပြီး ပြောကြတဲ့အတိုင်း Nature ကတော့ ကိုယ့်အနေနဲ့ လက်ခံဖို့အပြင် တခြား ဘာမှလုပ်မရဘူးပဲ ပြောရမယ်။

၂။ ငယ်ဘဝအတွေ့အကြုံ

မိဘအုပ်ထိန်းမှုက အဓိက ဆိုပေမဲ့ သူတစ်ခုတည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကလေးဘဝ က ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ တချို့က ကလေးဘဝ ကတည်းက မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ၊ သို့မဟုတ် Caregiver ရဲ့ အချစ်၊ အာရုံစိုက်မှုကို သူများနဲ့ လုပြီး ယူခဲ့ရတယ်။ ဒီလိုကလေးမျိုးကျ မနာလိုစိတ် ပိုကြီးတယ်။ သူများနဲ့ ပိုနှိုင်းယှဉ်တယ်။

တချို့က အချစ်ခံလိုတယ်။ အသိအမှတ်ပြုခံလိုတယ်။ တချို့ကတော့ ငယ်ဘဝ ကြမ်းတမ်းခဲ့တာမို့ ဘဝပေး သင်ခန်းစာအရ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံဘူး။ မေတ္တာတွေ၊ အကြင်နာတွေထက် ကိုယ်တစ်ယောက် အဆင်ပြေဖို့သာ အဓိက ဆိုတာမျိုး တွေးတယ်။

ရည်းစားကို အလွန်အကျွံ သဝန်တိုတယ်။ တခြားယောကျ်ားလေးနဲ့ စကား ပြောနေတာ တွေ့ရင်ကို ရိုက်နှက်တာတွေ လုပ်တယ်။ Violence လုပ်တာပေါ့။ မချစ်လို့လားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ တအားချစ်လို့။ သူ ငယ်ငယ်က မိဘတွေက စွန့်ပစ်သွားတော့ အဲဒီလို သူချစ်တဲ့လူက ထပ်စွန့်ပစ်သွားမှာကို မခံနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ Violence လုပ်တယ်။

ကလေးဘဝက အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ကြုံခဲ့ရတဲ့သူဟာ ကိုယ်တိုင်အသက် ကြီးလာတဲ့ အခါမှာလည်း Abuser တစ်ယောက် ဖြစ်လာတတ်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ Split personality ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။

အလွယ်ပြောရရင် လူတစ်ကိုယ် စိတ်နှစ်မျိုး။ (၂ မျိုးထက်လည်း ပိုနိုင်သေးတယ်။) ဥပမာ ငယ်ငယ်က မိဘကဖြစ်ဖြစ် တအားရိုက်တယ်။ ကျောင်းမှာ အနိုင်ကျင့်ခံရတယ်။ ဒါတွေကို သည်းခံလွန်းမက သည်းခံနေရတယ်။ ဘာမှလည်း ပြန်မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ သူ့ကိုယ်သူပဲ နောက်ထပ် လူတစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားလိုက်တယ်။ အဲဒီလူပုံစံမှာကျ အင်မတန် သတ္တိရှိတယ်။ တိုက်ရဲခိုက်ရဲတယ်။ ကြမ်းတမ်းတယ်။ ခက်ထန်တယ်။ တကယ်ကတော့ သူပဲ။ သူတစ်ယောက်တည်းမှာကို ပုံစံက ၂ မျိုး ဖြစ်သွားတာ။ အဲဒီပြဿနာကို ကြုံတွေ့ရတဲ့ လူတွေရဲ့ ၉၀ % လောက်မှာ ဆိုးရွားတဲ့ ငယ်ဘဝ ရှိနေတာကို တွေ့ရတယ်။

၃။ လက်ရှိအခြေအနေ

စိတ်ဆိုတာက ပြင်ပက အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ စတဲ့ အာရုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာမို့လို့ ကိုယ်လက်ရှိ ရှင်သန်နေတဲ့ အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း စိတ်ကို သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ လောကဓံ တရားမှာ ကောင်းတာတွေနဲ့ ကြုံနေချိန်တော့ လူက ပျော်နေမယ်။ အကောင်းလွယ်တယ်။ မုဒိတာ ပွားနိုင်တယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်ပေါ့။ အဆိုးလောကဓံတွေနဲ့ ကြုံရရင်တော့ အပြစ်မြင်လွယ်တယ်။ အဆိုးမြင်လွယ်တယ်။ ဒေါသပိုထွက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် လက်ရှိရှင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခြေအနေကလည်း စိတ်အပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

၄။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိရှိကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်း

ပြောရရင် ရှေ့ ၃ ချက်က ကိုယ့်အနေနဲ့ များများစားစား မတတ်နိုင်ဘူး။ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ ဒီနောက်ဆုံးတစ်ခုပဲ။

စကားလုံးတစ်လုံးတည်းပြော ဆို EQ ပါပဲ။ သူ့မှာ ၂ ပိုင်းပါတယ်။ Awareness နဲ့ Management။

ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စိတ်က ဘယ်လိုရှိတယ်၊ ငယ်ဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်လိုစိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရှိတယ်၊ ခုလက်ရှိမှာရော ဘယ်လိုတွေ ခံစားနေရတယ် စသဖြင့် သိဖို့ လိုတယ်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့အခါ နည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ဆိုတာ အဲဒါပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်တွေကို ပြန်ဆန်းစစ်တာ၊ အဖြေရှာတာပေါ့။ လိုအပ်

ပြီးရင် အဲဒီခံစားချက်တွေကို စီမံရမယ်။ စီမံတယ်ဆိုတာ ထိန်းချုပ်တာ၊ ဖိနှိပ်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း Emotional control, Emotional suppression စတာတွေထက် Emotional regulation ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပိုသဘောကျတာ။

စိတ်ဆိုတာ အတင်းကြီး ထိန်းချုပ်ဖိနှိပ်ထားရင် လွတ်ထွက်သွားတဲ့အခါ ပိုဆိုးတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို စီမံခန့်ခွဲတာက ပိုကောင်းတယ်။

ဥပမာ ဒေါသစိတ်တော့ ရှိတယ်၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် တစ်ခုခု

ပြန်လုပ်ချင်တယ်၊ ခွန်းတုံ့ပြန်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကို ဖိနှိပ်ထားရတယ်။ အဲဒီအခါ ကလေးဘဝမှာဆို ခုနကလို Split personality ထိ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ လူကြီးဘဝမှာလည်း စိတ်ဓါတ်ကျတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အပြင်ကိုသာ မထုတ်လိုက်ရတာ၊ ရင်ထဲက ဒီမီးက တငွေ့ငွေ့နဲ့ လောင်နေသေးတာကိုး။ အဲဒီအစား တစ်ယောက်ယောက်ကို ရင်ဖွင့်ပြောလိုက်တာမျိုး၊ လူမရှိတဲ့ နေရာမှာ သွားအော်ဟစ်လိုက်တာမျိုးက ပိုကောင်းတယ်ပေါ့ ။

အဲဒီလို စီမံခန့်ခွဲတဲ့ နေရာမှာတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နည်းတွေ တူကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပေါ်မှာလည်း မူတည်သေးတာကိုး။ ယေဘုယျသဘော ပြောရရင်တော့ -

- **ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း**
- **ရသစာပေ ဖတ်ရှုခြင်း**
- **ပညာရပ်တစ်ခုခုကို လေ့လာခြင်း**
- **သစ်ပင်စိုက်ခြင်း**
- **ပန်းချီ၊ ဂီတ၊ အနုပညာတစ်ခုခုကို လေ့လာခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း**
- **စိတ်ချင်း နီးစပ်သူများနဲ့ အချိန်ဖြုန်းခြင်း**
- **တရားထိုင်ခြင်း**
- **ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ချရေးခြင်း (Journaling)**

ဒါတွေကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အဆင်ပြေစေမဲ့ နည်းတချို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင်လည်း ပညာရှင်အကူအညီ ယူရတာမျိုး ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကိုလည်း မရှက်မကြောက်ကြစေချင်ဘူး။

စိတ်တွေကို ပိုနားလည်လာတဲ့အခါ လူတွေကို အပြစ်မြင်တာ နည်းလာတယ်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်ထားတဲ့ တရားခံတွေကအစ သူတို့လုပ်ရပ်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ရှိနေတာကို တွေ့ရတယ်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ပစ်ပယ်ထားတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု ပျောက်ဆုံးနေတာ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လို အပ်တာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေက သူတို့ရဲ့ ပြစ်မှုကို နားလည်ဖို့၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်တွေရဲ့ သဘောကို ပိုမြင်သာအောင်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ စဉ်းစားမိရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ လုပ်တဲ့ ရွေးချယ်မှု ဆုံးဖြတ်မှုတွေမှာ ငယ်ဘဝက ရခဲ့ဖူးတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ လက်ရှိ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ အခြေအနေတွေက လွှမ်းမိုးနေတာ သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ ပြီးခဲ့တာတွေကို မတတ်နိုင်တော့ပေမဲ့ လက်ရှိ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို သိနားလည်အောင် လုပ်ပြီး ကိုင်တွယ်စီမံနိုင်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

၁၈.၆.၂၀၂၂

ပစ္စုပ္ပန်၌ တည့်တည့်နေခြင်း

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ သူ့စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘယ်လောက်ထားနိုင်သလဲ ဆိုတဲ့အချက်နဲ့ အများကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကာလ ၃ ခုရှိတဲ့အထဲ ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ပင်ပန်းစေတာ၊ ပူလောင်စေတာ၊ ဖိစီးစေတာ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ပဲကိုး။

အတိတ်ကို စိတ်ရောက်သွားတဲ့အခါ ကောင်းတဲ့ အမှတ်တရလေးတွေဆို ပျော်မယ်။ နာကျည်းစရာတွေ တွေးမိရင် ဒေါသထွက်မယ်။ မှားခဲ့ဖူးတာတွေ ပြန်သတိရရင် နောင်တရမယ်။

အနာဂတ်ကို စိတ်ရောက်သွားတဲ့အခါ ကျတော့လည်း မဖြစ်သေးတာတွေ တွေးပြီး ပူပန်ရမယ်။ မရေရာတာတွေ စဉ်းစားမိရင် တွေးပူမယ်။

ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ထားနိုင်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောရတာ။ တကယ်တော့ ၂၁ ရာစုရဲ့ သဘောသဘာဝကိုက မသေချာမှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာ။ Uncertainty သည် ဒီခေတ်ရဲ့ အထင်ရှားဆုံး အမှတ်လက္ခဏာပဲ။ အနီးစပ်ဆုံး ကိုဗစ်ကိစ္စပဲကြည့်။ အဲဒီလောက်ထိ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ရိုက်ခတ် လိမ့်မယ်လို့ ဘယ်သူမှမှ မထင်ခဲ့ကြတာ။ ဒါကြောင့်လည်း ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေခြင်းဟာ ဒီဘက်ခေတ်မှာ ပျော်ရွှင်ချင်တဲ့သူတိုင်း မဖြစ်မနေ လုပ်ရမဲ့ကိစ္စလိုကိုဖြစ်နေပြီ။

ဒါဖြင့် မေးစရာရှိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေတယ်ဆိုတာက အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို လုံးဝလျစ်လျူရှုလိုက်ရမှာလား။ ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်တွေ၊ ထိပ်တန်း နိုင်ငံတွေဆို အနာဂတ်ကို မှန်းဆပြီးပဲ ကြိုပြင်ဆင်နေကြတာ မဟုတ်ဘူးလား။ အဲ့လို ဘာမှမတွေးဘဲ ရေစုန်မျှောနေရမှာလား။

မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်မှုကို လက်ခံထားကြပါတယ်။ အတိတ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ဖြစ်နေပြီး ခုလက်ရှိ ဘာတွေလုပ်နေတယ် ဆိုတာကကျ အနာဂတ် အတွက် အကြောင်းတရား ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ ပြောချင်တာက တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုဟာ ဆက်စပ်နေတယ်၊ Interconnected ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် အတိတ်ကနေ မှားခဲ့တာတွေအတွက် သင်ခန်းစာ ယူရမယ်။ ဒါမှ ထပ်မလုပ်မိမှာ။ ကောင်းတာ လုပ်ခဲ့တာတွေအတွက် ပြန်တွေးပြီး ပီတိဖြစ်ရမယ်။ အဲ့တော့မှ ထပ်ထပ်ပြီး လုပ်ဖြစ်မှာ။ အနာဂတ်အတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမယ်။ ဒါမှ အဆင်သင့် ဖြစ်နေမှာ။ သူများထက် နောက်ကျမကျန်ခဲ့မှာ။

ဒါဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေတယ် ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲဆိုတော့ အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေအတွက် ပူလောင်မနေဘူး။ အနာဂတ်မှာ မဖြစ်သေးတာ

တွေကို တွေးပူမနေဘူး။ လက်ရှိကိုပဲ အမိက အာရုံစိုက်ထားခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဥပမာ ဒီညနေ အွန်လိုင်းသင်တန်းတစ်ခု ရှိတယ်ဆို မီးပျက်နိုင်ခြေ ရှိတဲ့အတွက် လပ်ပ်တော့ပ် အားသွင်းထားမယ်၊ ဖုန်းဘေလ် ဖြည့်ထားမယ်။ ကိုယ်ပြောရမှာကို သေချာပြင်ဆင်မယ်။

သို့သော် လိုင်းကျသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဒုက္ခပါပဲ၊ သင်တန်းမှာ လူနည်းနေရင်တော့ ပြဿနာပဲ ဆိုတာမျိုး မဖြစ်သေးတာကို ပူပန်မနေဘူး။ ဒါ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဆဲဆိုလိုက်တယ်။ စော်ကားပြီး ပြောတယ်။ စဉ်းစားကြည့်။ သူက တစ်ချိန်လုံး ကိုယ့်ကို ပြောနေတာတော့ မဟုတ် တစ်ခွန်းလေးပဲ ပြောလိုက်တာ။ အတိတ်မှာ ကျန်ခဲ့ပြီ။ ကိုယ်ကသာ ဒါကို နားထဲ အထပ်ထပ် ပြန်ကြားနေပြီး တနုံ့နုံ့နဲ့ ခံစားနေရတာ။ နာကျည်းနေရတာ။

မိဘနဲ့ အနေဝေးနေတယ်။ သူတို့ ကျန်းမာရေးကို စိတ်ပူတယ်။ တစ်ခုခုများ ဖြစ်သွားမလား စိုးရိမ်တယ်။ ဒါတွေက မဖြစ်သေးတာကို တွေးပူနေတာပဲ။ တရား သဘောအရ ပြောစတမ်းဆို ကိုယ်ကတောင် သူတို့ထက်အရင် တစ်ခုခု ဖြစ်သွားနိုင် တယ်လေ။ ကြိုမှမသိနိုင်တာ။ အဲဒီအစား ပစ္စုပ္ပန်မှာ မိဘတွေအတွက် အဝေးကနေ ဘာလုပ်ပေးနိုင်တာ ရှိသလဲ ဆိုတာမျိုး စဉ်းစားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

ပြောရရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေခြင်းဟာ စိတ်အေးချမ်းစေရုံတင်မကဘူး၊ အလုပ်တွေလည်း ပိုပြီးမြောက်စေပါတယ်။

တကယ်တော့ တရားထိုင်တယ် ဆိုတာ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်ထား တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတာပဲ။ စိတ်ဆိုတာက တစ်ခုပြီးတစ်ခု အကြားအလပ်မရှိ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတာမို့လို့ အချိန်ပြည့် ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ တရားထိုင်နေတဲ့ ၁၅ မိနစ်လောက်လေးအတွင်းတောင် အတိတ်ရောက်လိုက်၊ အနာဂတ်ရောက်လိုက် ဖြစ်နေတာ။ ပုံမှန်အချိန်မှာဆို ပိုတောင် ဖြစ်ဦးမယ်။ သို့သော် လေ့ကျင့်ထားရင်တော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်ဆီ ပြန်ခေါ်နိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

ဘောလုံးတစ်လုံးကို ပစ်မှတ်တစ်ခုဆီ တည့်တည့်ရောက်အောင် ကန်ဖို့ဆို တာ ကျွန်တော်တို့အတွက် မလွယ်ပေမဲ့ သေချာလေ့ကျင့်ထားတဲ့ ဘောလုံးသမား တစ်ယောက်အတွက်ကတော့ ထမင်းစား ရေသောက်လောက်ပဲ။ စိတ်ဆိုတာလည်း အဲ့လိုပဲ။ လေ့ကျင့်ထားလို့ ရပါတယ်။

တကူးတကကြီး တရားမထိုင်နိုင်တောင်၊ အခြေအနေအရ အဲ့လိုလုပ်ဖို့ ခက်ခဲ တယ်ဆိုရင်တောင် လုပ်လို့ရတာ ရှိပါသေးတယ်။

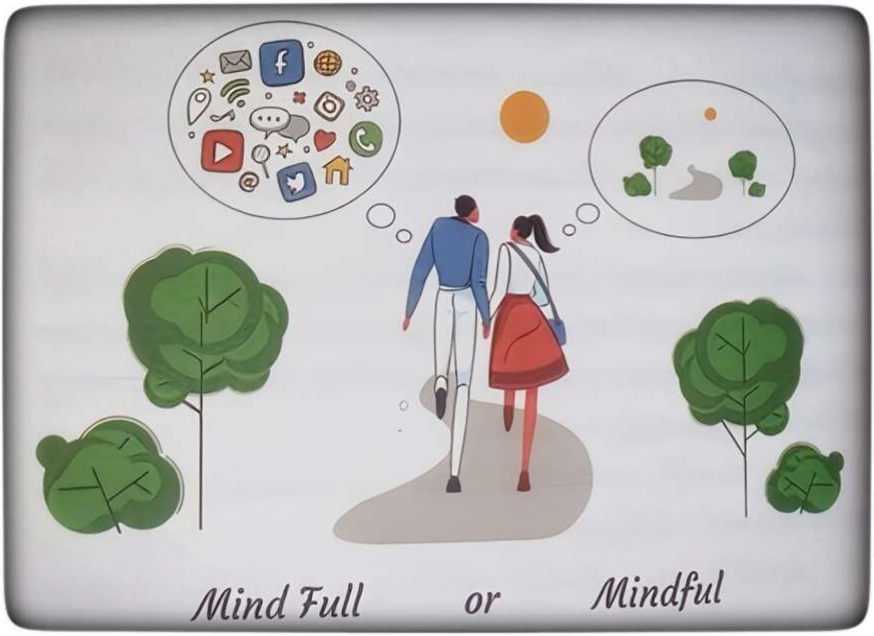
စိတ်မသက်သာစရာ ပို့စ်တစ်ခု ဖတ်မိလိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဘာဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာလေးကို သိလိုက်။ ဒါ Mindfulness ပဲ။

ခွေးဟောင်သံ ကြားတယ်။ လန့်သွားတယ်။ အဲ့လိုလန့်သွားတာလေးကို သိလိုက်။

သန့်စင်ခန်းဝင်တယ်။ အညစ်အကြေးအနံ့တွေရတယ်။ မနှစ်သက်ဘူး။ အဲဒီစိတ် ကလေးကို သိလိုက်။

ထမင်းစားတယ်။ နှစ်သက်တယ်၊ စားကောင်းတယ်၊ ထပ်ထပ်စားချင်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်မယ်။ အဲဒါတွေကို သိလိုက်။

လက်ဆေးတယ်။ ရေချိုးတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ရေနဲ့ ထိတယ်။ အေးသွားတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကလေးကို သတိထားကြည့်နေလိုက်လို့ ရတယ်။ ဆိုလိုတာက Mindfulness (သတိ) ကို လေ့ကျင့်တာမှာ တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပြီး လေ့ကျင့်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားရင်း လာရင်း နေ့စဉ်ဘဝမှာ လှုပ်ရှားရင်းနဲ့ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ လုပ်လို့ရပါတယ်။ Mind full vs Mindful ဆိုပြီး ယှဉ်ပြထားတာလေးလည်း မှတ်သားလို့ ကောင်းတယ်။



Mind က full ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ စိတ်မှာ ပြည့်နှက်နေတယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ ဥပမာ လူကသာ ပန်းခြံထဲ ရောက်နေပေမဲ့ စိတ်က -

"ဖေ့စ်ဘွတ်က ပွဲတွေ လွတ်ကုန်တော့မှာပဲ"

"အိမ်ပြန်ရောက်လို့ မီးပျက်နေရင် ဒုက္ခ"

"မနက်ဖြန်လည်း ရုံးက တက်ရဦးမယ်"

"အလုပ်လျှောက်ထားတာလည်း အကြောင်းမပြန်သေးဘူး"

"ယူနိုက်တက်က နောက်နှစ် ဖလားရပါ့မလား" စသဖြင့် စသဖြင့်

တခြားသော အတွေးတွေနဲ့ ဖြစ်နေတာမျိုးပါ။

Mindful ဖြစ်တယ် ဆိုတာကတော့ လက်ရှိမှာပဲ သတိကပ်ထားတာကိုဆိုလိုတာ။ ပန်းခြံထဲ လမ်းလျှောက်နေတယ်။ သစ်ပင်စိမ်းစိမ်းစိုစိုလေးတွေ မြင်ရတယ်။ အဲဒီမြင်ကွင်းနဲ့ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ ထိတယ်။ ကြည်နူးတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာ တယ်။ အဲဒါကို သိတယ်။

ငှက်သံလေးတွေ ကြားရတယ်။ အဲဒီအသံနဲ့ ကိုယ့်နားနဲ့ ထိတယ်။ သာယာလိုက်တာ ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကို သတိထားမိတယ်။

ချစ်သူလက်ကလေးကို ကိုင်တယ်။ သူ့လက်နဲ့ ကိုယ့်လက်နဲ့ ထိတယ်။ နှစ်သက်တဲ့ ခံစားချက်ကလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကို သိတယ်။

ပန်းခြံအိမ်သာက အနံ့ဆိုးနဲ့ ကိုယ့်နှာခေါင်းနဲ့ ထိတယ်။ မနှစ်သက်တဲ့ ခံစားမှုကလေး ပေါ်လာတယ်။ ဒါကိုလည်း သိနေတယ်။

ပြောရရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေတယ်။ ပေါ်လာသမျှ ခံစားချက်တွေကို သိတယ်။ နှစ်သက်စရာ အာရုံရဲ့ နောက်ကနေ လောဘတွေ၊ တဏှာတွေ ဆက်မဖြစ်အောင်၊ မနှစ်သက်စရာ အာရုံရဲ့ နောက်ကနေ ဒေါသတွေ လိုက်မလာအောင် ထိန်းနိုင်သွားတယ်။ ဒီတော့ စိတ်က ကြည်လင်တယ်။ အေးချမ်းတယ်။ ပူပန်တာတွေ၊ ဖိစီးတာတွေ သက်သာသွားတယ်။

ဒါကြောင့် Mindfulness ဆိုတာ ဘာလဲမေးရင် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတံ့လေးတွေကို သိရှိနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေဖို့ဆိုတာ ပြောရတာတော့ လွယ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကျ ခက်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လေ့ကျင့်ထားမှ ရမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

၂၉.၆.၂၀၂၂

မနာလိုစိတ်ကို ဘယ်လိုစီမံမလဲ

စိတ်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေထဲ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်သင့်မခံဆုံးက ဘာလဲဆိုရင် မနာလိုစိတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဆို ငါက မရဘူးနော်၊ စိတ်ကြီးတယ်။ လောဘဆိုလည်း ဘဝအောင်မြင်ဖို့ လောဘလေးတော့ နည်းနည်းရှိဦးမှ ဆိုတာမျိုး ပြောကြတယ်။ မနာလိုစိတ်ကျတော့ ဘယ်သူမှ အဲ့လို ဝန်မခံဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ကများ နင် မနာလို ဖြစ်နေတာလားလို့ လာပြော ရင်တောင် အနာပေါ် တုတ်ကျသလို တူးတူးခါးခါး ဖြစ်သွားကြသေးတာလေ။

တကယ်တော့ မနာလိုစိတ် ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိပါတယ်။ ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ်လည်း ဖြစ်ဖူးတတ်ကြပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ တွေနဲ့ နမူနာပေးပြောရရင် တခြားသော စိတ်အညစ်အကြေး တွေက သွေးတိုးတို့၊ ဆီးချိုတို့နဲ့ တူတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေရင် မရှက်ဘူး။ ဝန်ခံတယ်။ သူများကိုတောင် လိုက်ပြောနေလိုက်သေးတယ်။ မနာလိုစိတ်ကျ ကာလသားရောဂါလို ပဲ။ သူများမှာပဲ ရှိတာ၊ ငါတို့မှာ မရှိဘူးလို့ပဲ ထင်တယ်။ ရှိနေပါတယ် ပြောလည်း လက်မခံဘူး။ အဲ့ဒီတော့ ကုလည်း မကုသဘူး။ ကာလသားရောဂါက ကူးစက်တတ်သလို၊ ဒီစိတ်ကလည်း ကိုယ့်ကိုပဲ ပူလောင်စေတာ မဟုတ်ဘူး သူများကိုပါ ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ကြံတော့မှာကိုး။ ဒါကြောင့် မနာလိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ် ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

မနာလိုဝန်တိုစိတ်ကို ဣဿာ နဲ့ မစ္ဆရိယဆိုပြီး ၂ ခု ခွဲပြောလို့ ရတယ်။

ဣဿာ ဆိုတာ သူများရနေသလို ကိုယ်မရတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့စိတ်။ ဥပမာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အောင်မြင်မှု၊ ချီးကျူးခံရတာ စသဖြင့်။

မစ္ဆရိယ ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ရနေတာကို သူများလည်း ရသွားမှာ စိုးတဲ့စိတ်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ထိုင်ခုံ ဖယ်မပေးချင်တာ၊ အမျိုးထဲက တစ်ယောက်ယောက် ကိုယ့်လို ချမ်းသာသွားမှာစိုးတာ၊ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်တစ်ယောက် ဆဲခံနေရပြီဆို ကြိတ်ဝမ်းသာတာ၊ ဒါတွေက မစ္ဆရိယစိတ်တွေပေါ့။

ဒါဖြင့် ဘာတွေကြောင့် မနာလိုစိတ် ဖြစ်တတ်သလဲဆို ၂ ချက် ရှိမယ်။

၁။ ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံ - ငယ်ငယ်က မိဘ သို့မဟုတ် အနီးကပ် အုပ်ထိန်းသူ ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက်မှုကို လုယူခဲ့ရမယ်၊ ပြိုင်ယူခဲ့ရမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစု အခြေအနေက အဆင်မပြေလို့ ရွယ်တူကလေးတွေထက် နိမ့်ကျနေခဲ့မယ်၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမချင်းဖြစ်ဖြစ်၊ သူစိမ်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အနှိုင်းယှဉ်ခံခဲ့ရမယ်ဆို ဒီကလေးဟာ ကြီးလာတဲ့အခါ မနာလိုစိတ် ကြီးတယ်။

၂။ လက်ရှိအခြေအနေ - ကိုယ်က စီးပွားရေး အဆင်ပြေမနေရင် ပြေနေတဲ့ လူတွေကို မနာလို ဖြစ်မယ်။ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေမနေရင် ပြေနေတဲ့ လူတွေကို ကြည့်မရ ဖြစ်မယ်။ မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု

အားနည်းခြင်း ကြောင့် အဓိက ဖြစ်ရတာမို့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေနပ်လေလေ၊ မနာလိုစိတ် များလေပဲ။ သမီးရည်းစား၊ အိမ်ထောင်ဖက်တွေမှာ အလွန်အကျွံ သဝန်တိုနေတဲ့သူတွေဆို ကြည့်လိုက်။ အများစုက အရည်အချင်း မရှိလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝင်ငွေမကောင်းလို့ဖြစ်ဖြစ် Self-esteem အားနည်းကြတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

အတိုင်းအတာချင်းတော့ ကွာသွားကြလိမ့်မယ်။ တချို့က ငယ်ဘဝမှာ အဆင်မပြေ ခဲ့ဘူး။ ချို့ချို့တဲ့တဲ့ နေခဲ့ရတယ်။ အနိမ့်ခံခဲ့ရတယ်။ အဲဒီတော့ သူက လူတကာထက် သာချင်တယ်။ သူ အဆင်ပြေကြောင်း၊ ပျော်ရွှင်နေကြောင်းကိုပဲ ချပြချင်တယ်။ အဲဒီလို လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝကို အေးအေးဆေးဆေး ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့သူလောက်တော့ မုဒိတာ ပွားနိုင်ဖို့ရာ မလွယ်ဘူး။

ဒီလိုပဲ၊ လက်ရှိမှာ ကိုယ့်အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးက သာယာနေတယ်ဆို သူများကို လက်ခုပ်တီးပေးဖို့ လွယ်တယ်။ ကိုယ်အဆင်မပြေ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်ကျ မတူတော့ဘူး။ ဘဝအောင်မြင်မှုတို့ ဘာတို့မှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။

ဒါဖြင့် ကိုယ်တတ်နိုင်တာ ဘာရှိလဲဆို ကိုယ့်ရဲ့ မနာလိုစိတ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး စီမံနိုင်ဖို့ပဲ။ ထိန်းချုပ်တယ်လို့ မသုံးလိုဘူး။ ဘာလို့ဆို ကိုယ့်ရင်ထဲ မနာလိုဖြစ် နေပါလျက်နဲ့ မကောင်းတတ်လို့ ဟန်ဆောင်ပြုံးပြပြီး Congratulations လုပ်နေတာက ကောင်းတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ အဲ့လိုလူတွေပဲ ပြီးရင် နောက်ကျောကို ဓါးနဲ့ ထိုးကြတာလေ။ အခွင့်မသာသေးလို့သာ ပျက်စီးအောင် မလုပ်ရတာကိုး။ ပါးစပ်ကသာ ဝမ်းသာကြောင်း ပြောနေပေမဲ့ ရင်ထဲမှာ မနာလိုစိတ်မီးက တောက်နေတာဆိုတော့ မအေးချမ်းဘူး။ ဒါကြောင့် သိအောင်လုပ်ပြီး စီမံနိုင်ဖို့က ပိုအရေး ကြီးတယ်။

သတိပဌာန် ၄ ပါး၊ လွယ်အောင်ပြောရရင် ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်း ၄ ခုမှာ ပါတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ဆိုတာ အဲဒါပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ရှိနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ပြန်ဆန်းစစ်တာ။ သိအောင် လုပ်တာ။ ဖြစ်လာရင် ပယ်သတ်တာကိုခေါ်တာ။

ဆန်းစစ်တဲ့အခါမှာတော့ ရိုးသားဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် (တရားအားထုတ်နေတဲ့သူ) ဟာ ရိုးသားဖို့ လိုတယ်လို့ ပြောခဲ့တာ။ သူများကို မညာဖို့တင်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညာဖို့လည်း လိုတယ်။ ရောဂါ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာမှ လက်မခံရင် ကုသဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးကိုး။

သိဖို့ကတော့ ခုခေတ်မှာ ပြောနေကြတဲ့ Mindfulness ပေါ့။ ဘယ်သူကတော့ ဘာဖြစ်နေပြီ၊ ဘယ်သူက ဘယ်လိုအောင်မြင်နေပြီ၊ ဘယ်နေရာ ရောက်သွားပြီ စသဖြင့် မြင်ရ၊ ကြားရတဲ့အခါ မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ဖတ်ခနဲ ပေါ်လာတာပဲ။ အဲဒါလေးကို သိလိုက်ဖို့ လိုတယ်။ သိအောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့လည်း လိုမယ်။

ဟုတ်ပြီ၊ သိပြီဆိုမှ ဒါကို ဘယ်လိုစီမံမလဲ၊ ပယ်သတ်မလဲဆိုရင် ယောနိသော မနသိကာရလို့ခေါ်တဲ့ မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းနဲ့ စီမံဖို့ လိုမယ်။

ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲဆိုတော့ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ဘယ်သူမဆို လောကဓံ ၈ ပါးကနေ မရှောင်လွှဲနိုင်ဘူး။ ချမ်းသာတဲ့အခါ ရှိမယ်။ ဆင်းရဲတဲ့အခါရှိမယ်။ ချီးကျူး ခံရတဲ့အခါ ရှိမယ်။ ကဲ့ရဲ့ခံရတဲ့အခါ ရှိမယ်။ သူလည်း ဒီလိုပဲ။ ငါလည်း ဒီလိုပဲ။ သူ ချမ်းသာနေလို့ ပျော်နေတာ မြင်ပြီး မနာလို မဖြစ်နဲ့။ သူ့မှာလည်း ဆင်းရဲတဲ့အချိန်ဆိုတာ ရှိမယ်။ ငါ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာသည်လည်း တစ်သက်လုံး ဖြစ်နေမဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ သူရော၊ ငါရော၊ အားလုံးဟာ ဆူကြုံနိမ့်မြင့် ဖြစ်နေကြမှုပဲ။

အဲဒီလို လောကသဘာဝတရားကို နှလုံးသွင်းလိုက်ပြီဆိုမှ စိတ်က တည်ငြိမ်သွားတယ်။ ငြိမ်သွားပြီဆိုမှ မေတ္တာ၊ မုဒိတာ စသဖြင့် ထားလို့ ရလာလိမ့်မယ်။ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေကြတာမို့ သူ ဒီလိုအကျိုးရတာဟာ ဒီလိုအကြောင်းတရားတွေ ရှိလို့ပါလားလို့ မြင်လာလိမ့်မယ်။

များသောအားဖြင့် မနာလို ဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ အကောင်းလောကဓံတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အဆိုးလောကဓံတွေကို အစဉ်ထာဝရ တည်မြဲနေမယ်လို့ မြင်မိကြလို့ပါ။ သူ ဒီလိုအဆင်ပြေ၊ အောင်မြင်တာ ဘယ်လိုအားထုတ်မှုတွေ လုပ်ခဲ့လို့ ဆိုတဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုကို မဆင်ခြင်မိကြလို့ပါ။ ဥပမာ အမေတို့က ငါ့ကိုကျ မချစ်ဘူး၊ အစ်ကိုကိုမှ ချစ်တယ်၊ မောင်ကိုမှ ချစ်တယ် စသဖြင့်သာ ပြောနေကြတာ။ ကိုယ်တိုင်ကရော ဘယ်လောက်သိတတ်သလဲ၊ ဆက်ဆံရေး ကောင်းသလဲကျ မစဉ်းစားမိကြဘူးလေ။ အဲဒီအခါ အပြစ်တွေချည်း မြင်နေမိတော့တာပေါ့။

မနာလိုစိတ်ဟာ စိတ်အညစ်အကြေးတွေအားလုံးထဲမှာ ကာယကံရှင်ကို ဟိုးအောက်ဆုံးထိ ဆွဲချသွားစေနိုင်သလို၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုလည်း ဒုက္ခအပေးနိုင်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ တအားလည်း သိမ်မွေ့တယ်။ ဥပမာ ငါက သူ့ကို မနာလိုလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မှားနေလို့ ဝေဖန်နေတာ၊ မှုအရ ပြောနေတာ ဆိုပြီး တစ်ကျပ်ဖိုး အမှားကို တစ်ရာဖိုးလောက် ပြောဆိုနေတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် သိပ်သတိထားရတယ်။ ဆင်ခြင်ရတယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးထားရပါတယ်။

၃၁.၇.၂၀၂၂

ကျူးလွန်သွားသူက တစ်ယောက်၊ ကိုယ်အပြစ်ပေးနေမိတာက တစ်ယောက်

စိတ်ပညာ (စိတ်ကုထုံး) မှာတော့ အဲဒါကို Transference လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Transfer လုပ်တယ်ဆိုတာ ကူးပြောင်းတာ၊ ရွှေ့ပြောင်းတာကို ဆိုလိုတာပါ။ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို တခြားအဖြစ်အပျက်၊ တခြားလူအပေါ် ထားမိနေခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ ကွင်းဆက်လူသတ်သမား (Serial killer) တွေအကြောင်း ဖတ်ဖူးကြလိမ့်မယ်။ သူ့ကို မိန်းကလေးတစ်ယောက်က အသည်းခွဲသွားတယ်။ ဘဝပျက်အောင် လုပ်သွားတယ်။ ဆိုပါတော့၊ အဲဒီကောင်မလေးက အသားဖြူဖြူ ဆံပင်နီညိုနဲ့ ပိန်ပိန်ပါးပါး။ အဲဒီပုံစံနဲ့ တူတဲ့ မိန်းကလေးတိုင်းကို သူက လိုက်သတ်တာ။ သူ့ ဘဝကို ဖျက်ဆီးသွားတဲ့ မိန်းကလေးအပေါ် ထားတဲ့ ရန်ငြိုးတွေ၊ အာဃာတတွေကို သူနဲ့ပုံစံတူ မိန်းကလေးတွေဆီ ရွှေ့ပြောင်းဖောက်ခွဲပစ်လိုက်တာပေါ့။ သူတို့နဲ့ သူ သိလားဆိုတော့ မသိဘူး။ သို့သော် ဒီပုံစံနဲ့ မိန်းကလေးတွေကို မြင်တိုင်း အရင်ကောင်မလေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခံစားချက်တွေက ပြန်ပြန်ပေါ်လာပြီး ရန်ပြုချင်လာတာ။

အဲ့လောက်ထိ မပြင်းထန်တောင် ကျွန်တော်တို့တွေလည်း ဖြစ်ဖူးကြလိမ့်မယ်။ အရင်ရည်းစားက သစ္စာဖောက်သွားတော့ နောက်တစ်ယောက် ထပ်ထားဖို့ လန့်နေ တာမျိုး၊ ထားဖြစ်ရင်လည်း အချိန်ပြည့် သံသယနဲ့ စောင့်ကြည့်နေတာမျိုး၊ ဘာမဟုတ် တာလေးကအစ ပြဿနာ ရှာမိနေတာမျိုးပေါ့။ လက်ရှိတစ်ယောက်က ဘာမဟုတ် တာ လုပ်နေလို့လဲဆိုတော့ မလုပ်ဘူး။ သို့သော် အရင်တစ်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သံဃယကို သူ့အပေါ် ရွှေ့ပြောင်းထားတာ။ ပြောရရင် ခြံခုန်သွားတာက တစ်ယောက်၊ ဒီပြစ်မှု အတွက် အပြစ်ပေးခံနေရတာက တစ်ယောက်။

လူမှုကွန်ရက်မှာလည်း ကြည့်ကြည့်။ ယောကျ်ားတွေအပေါ် မုန်းတီးစိတ်အခံ ရှိနေတော့ ကိုယ်လည်း သေချာမသိတဲ့ သူတစ်ပါး Relationship ကိစ္စတွေမှာ ဝင်ဝင်ပြီး ဆဲနေမိတတ်တယ်။

သမီးရည်းစား လွန်ကျူးသွားတယ်။ ကောင်လေးက တာဝန်မယူဘဲ ထားသွားတယ်။ အဲဒီတော့ အရှက်တကွဲ ဖြစ်ပြီး ဒီကလေးကို မွေးရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း လက်ညှိုးထိုး။ မွေးလာတော့ ကလေးက သူ့အဖေနဲ့ ချွတ်စွပ်တူနေတယ်။ ဒီကလေးကို မြင်တိုင်း ဒီယောကျ်ား ပေးခဲ့တဲ့ ဒုက္ခတွေကို ပြန်မြင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်မထင်တိုင်း ရိုက်တယ်။ အခန်းထဲ ပိတ်လှောင်ထားတယ်။ ဒါကျ ကိုယ့် Partner ဆီက ခံစားချက်ကို သားသမီးဆီ ရွှေ့ပစ်တာ။

အဲဒီလို အိမ်မှာ မိဘက ရိုက်နှက်တာ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု

ကျူးလွန်တာကို ခံရတဲ့ ကလေးတွေဟာ ကျောင်းမှာ အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြတယ်။ နောင်တစ်ချိန် အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာလည်း သူတို့ကိုယ်တိုင် Abuser တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ ဘာလဲဆိုတော့ မိဘကို ပြန်လုပ်လို့ မရဘဲ ချုပ်တည်းထားရ တာတွေကို ရွယ်တူ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ထက် ငယ်တဲ့၊ ခွန်အားနည်းတဲ့ ကလေးတွေဆီ ဖောက်ထုတ်လိုက်တာပဲ။

ဂျူးတွေကို အကြမ်းဖက်ခဲ့တဲ့ နာဇီတွေ၊ အသေခံ ဖောက်ခွဲတာတွေ၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၊ ဘာသာတစ်ခုကို မုန်းတီးတာတွေ အကုန်လုံးဟာလည်း ဒီလို Transfer လုပ်နေတဲ့ သဘောပါပဲ။

မကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေမှ Transfer လုပ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းတာတွေကိုလည်း လုပ်ပါတယ်။ ဥပမာ အဖေက သိပ်ကြင်နာတတ်တယ်ဆို သူ့လို ပုံစံတူ ယောကျ်ားမျိုးကို တွေ့တဲ့အခါ အလွယ်တကူ Attached ဖြစ်သွားတာမျိုး၊ မပေါင်းဖက်လိုက်ရတဲ့ ငယ်ချစ်ဦးရဲ့ သမီးဆို ကိုယ့်တူမလေးလို့ ခံစားနေရတာမျိုး စသဖြင့်ပေါ့။

အဲဒီ Transference ကို ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာဘက်က ခန္ဓာ ၅ ပါးနဲ့ ချိတ်ဆက်ကြည့်ရအောင်။

ခန္ဓာ ၅ ပါး ဆိုတာကို ပြန်ရှင်းပြရရင်တော့ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ရုပ်နဲ့ နာမ် (Body & Mind) ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီနာမ်ကိုမှ ၄ ခု ထပ်ခွဲလိုက်တဲ့အခါ စုစု ပေါင်း ၅ ခု ဖြစ်သွားပြီး အဲဒါကို ခန္ဓာ ၅ ပါးလို့ ခေါ်တာ။

ဘာတွေလဲဆိုရင် -

၁။ အသိစိတ် (Consciousness) - မြင်ရင် မြင်မှန်း၊ ကြားရင် ကြားမှန်း သိတာ။

၂။ ခံစားမှု အတွေ့အကြုံ (Experience) - မြင်ပြီးတဲ့အခါ နှစ်သက်ရင် နှစ်သက်တယ်၊ မနှစ်သက်ရင် မနှစ်သက်ဘူး ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ပြောတာပါ။

၃။ မှတ်သားမှု သညာ (Perception) - ကိုယ်ခံစားလိုက်ရတာကို မှတ်သားထားတယ်။ ပြီးရင် နောက်ထပ် အလားတူ အခြေအနေ ထပ်ကြုံတဲ့အခါ တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးပေးတယ်။

၄။ စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားစေ့ဆော်မှု (Mental activity) - တစ်ခုခု လုပ်ဖြစ်အောင် စိတ်က လှုံ့ဆော်ပေးတာကို ပြောတာ။

ရှင်းသွားအောင် ဥပမာပေးပါမယ်။ ဒူးရင်းသီး စားတယ် ဆိုပါတော့။ ဒူးရင်းသီးနဲ့ လျှာနဲ့ ထိလို့ ထိမှန်းသိတာ အသိစိတ်။ စားကောင်းလိုက်တာ ဆိုတာက ဝေဒနာ ခံစားမှု။ အဲဒီလို ကောင်းတာကို မှတ်သားတာက သညာ။ ဒီအတွက် နောက်တစ်ခါ ဒူးရင်းသီး မြင်တာနဲ့၊ ဒူးရင်းသီး ဆိုတဲ့အသံ ကြားတာနဲ့ သွားရည်ယိုနေပြီ။ စားချင်လာပြီ။ အဲဒီအခါ စားဖို့ကြိုးစားတာက Mental activity ပေါ့။ ဒီလောက်ဆို ရှင်းပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

အဲဒီခန္ဓာ ၅ ပါးထဲက Perception ဆိုတာ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့

Transference နဲ့ အများကြီး ပတ်သက်ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်။

ငယ်ငယ်က ကိုယ်အင်မတန် ယုံကြည်ရတဲ့သူကနေ သစ္စာဖောက်သွားတာ၊ လိမ်ညာသွားတာ ခံလိုက်ရတယ်။ ဒီတော့ လူတွေဟာ မယုံရဘူးလို့ မှတ်သားထား လိုက်တယ်။ (Perceive လုပ်လိုက်တယ်) အဲဒါနဲ့ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ကျ ဘယ်သူ့ကိုမဆို သံသယနဲ့ပဲ ဆက်ဆံတော့တယ်။ Trust issues ဝင်သွားတယ်။

ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာရဲ့ ဟောကြားချက်ကို ကိုးကားရရင် အဲဒီ Perception မှာမှ တချို့က ရေပေါ် အရုပ်ရေးသလိုပဲ သိပ်မထင်ရှားတဲ့ မှတ်သားမှုတွေ ရှိတယ်။ တချို့ကျ သဲသောင်ပြင်မှာ အရုပ်ဆွဲသလို ခဏတော့ ထင်လိုက်တယ်။ ရေတက်လာတာနဲ့ ပျက်သွားတယ်။ တချို့မှတ်သားမှုတွေကတော့ ကျောက်သားမှာ ထွင်းထားသလိုမျိုး တစ်သက်လုံး မပျက်နိုင်တော့တဲ့၊ ပျက်ဖို့ ခက်တဲ့ မှတ်သားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။ ခုနက ကွင်းဆက်လူသတ်သမားတွေဆိုရင် သူတို့ စိတ်ဒဏ်ရာက အဲဒီတတိယပုံစံမျိုး ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒီအခါ ဘာမှမသက်ဆိုင်တဲ့သူကို သူတို့ပေးတဲ့ အပြစ်ဒဏ်ကလည်း သိပ်ကြီးသွားတတ်တယ်။

သူတို့လောက် မဟုတ်တောင် ကျွန်တော်တို့တွေမှာလည်း အနည်းနဲ့အများတော့ အဲ့လို Transfer လုပ်မိနေတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ငယ်ငယ်က ကိုရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ အနည်းအများပေါ် မူတည်ပြီးသာ ကွာခြားကြလိမ့်မယ်။

မိဘနဲ့ သားသမီး၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ သမီးရည်းစားဆက်ဆံရေးကနေ စပြီးနိုင်ငံရေး ဆွေးနွေးမှုတွေထိ ဒီပြဿနာ ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုရင် စိတ်ကုထုံးတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါကို အခြေပြုပြီးမှ ကိုယ့်မသိစိတ်ထဲက အရာတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး တချို့သော စိတ်ပိုင်းနိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ကုစားတာလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ့်အခြေအနေက ပြင်းထန်နေတယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူတွေနဲ့ ပြသတိုင်ပင်ကြည့်ပေါ့။

ဒီဆောင်းပါးမှာ အကြံပြုလိုတာကတော့ သတိဆိုတဲ့ Mindfulness ပါပဲ။

အဲဒီမတိုင်ခင်မှာ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိပညာတွေ ရှာဖွေထားဖို့လည်း လိုပါမယ်။ Tansference ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သဘောသဘာဝကို သိနေမှ ငါ Transfer လုပ်မိ နေပါလား ဆိုတာကို သိနိုင်မှာကိုး။

ငါ့ငယ်ဘဝက ဒီလိုစိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရှိနေခဲ့ပါလား။ (မှတ်သားမှု Perception တွေ ရှိနေခဲ့ပါလား) ဒါတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ငါဟာ အခု ကြုံနေရတဲ့ကိစ္စ၊ တွေ့နေ တဲ့လူအပေါ်ကို အကဲဖြတ်နေမိပါလား စသဖြင့် သတိထားမိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ Case by case, Person by person ခွဲပြီး မြင်နိုင်လာမှာပါ။

ရှေ့အလုပ်မှာ အဆင်မပြေခဲ့လို့ နောက်အလုပ်လျှောက်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံမရဲ ဖြစ်လာတိုင်း သတိလေးထားလိုက်။ ငါတော့ Transfer လုပ်မိနေပြီပေါ့။

သူ့မိဘက ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းခဲ့လို့ သူ့သားသမီးတွေကိုပါ အပြစ်မြင်

ကြည့်မရ ဖြစ်နေပြီဆို သတိလေးထားလိုက်။ ငါတော့ Transfer လုပ်မိနေပြီပေါ့။

လူမျိုးတစ်မျိုး၊ ဘာသာတစ်ခုကို သိမ်းကြုံးပြီး မုန်းမိနေပြီဆို သတိလေးထား လိုက်။ ငါတော့ Transfer လုပ်မိနေပြီပေါ့။

ဒါဆို ပိုင်းခြားပြီး ရှုမြင်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကနေ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ လွတ်မြောက်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း သတိဟာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမမှာ ၁၀ ခွန်းပြောရင် ၇ ခွန်းလောက် ပါနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာကို သူကပဲ စောင့်ကြပ်ထိန်းကျောင်း ပေးသွားတာ ဖြစ်လို့ပါ။

၁၃.၉.၂၀၂၂

အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရခြင်း (Guilt)

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ ဒီခံစားချက်ကို ဖြစ်ဖူးကြမယ်လို့ ပါတယ်။ မလုပ်သင့်တာ တစ်ခုခု လုပ်မိတဲ့အခါ၊ လုပ်သင့်တာတစ်ခုကို လုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်လိုက်တဲ့အချိန်က နောက်ကျသွားတဲ့အခါ ဒီ ခံစားချက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ထင်ရှားတဲ့ စိတ်ပညာရှင် Sigman Freud ရဲ့ အလိုအရ ပြောရရင်တော့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာတွေ၊ စံတန်ဖိုးတွေကို အလေးထားတဲ့ Super ego လို့ ခေါ်တဲ့စိတ်နဲ့၊ Id လို့ ခေါ်တဲ့ (လုပ်ချင်ရာလုပ်တဲ့) ဗီဇစိတ်နဲ့ကြားမှာ ခြားနားမှု ဖြစ်လာရင် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတတ်တယ်။

နားလည်လွယ်အောင် ပြောပါဆို ကိုယ်လုပ်သင့်တယ်လို့ ယူဆထားတာနဲ့ ကို မယူသင့်ဘူး။ သို့သော် လောဘအလျှောက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေလိုအပ်နေလို့ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တကယ်လုပ်လိုက်တာနဲ့ မတူတဲ့အခါပေါ့။ ဥပမာ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာအရ ဒီငွေ ယူလိုက်မိတာမျိုးပေါ့။

အရင်ကတော့ ဒါကို မကောင်းတဲ့ ခံစားချက်အဖြစ်ပဲ ရှုမြင်ခဲ့ကြတယ်။ သို့သော် သူ့မှာလည်း ကောင်းတဲ့နေရာတွေ ရှိပါတယ်။

လူဆိုတာ မဟုတ်တာ လုပ်ပြီးရင်၊ အမှားတစ်ခုခု ကျူးလွန်ပြီးရင် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားမိမှ လူပီသမှာပေါ့။ အဲဒါမှ အမှားပြန်ပြင်မယ်။ ဝန်ချတောင်းပန်မယ်။ ထပ်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်မယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ ပြိုကွဲမသွားအောင် ပြန်စေ့စပ်ပေးတဲ့ အရာလည်း ဖြစ်တယ်။ တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ လင်ယောကျ်ားက အိမ်ထောင်ရေးဖောက် ပြန်မိသွားတယ်။ နောက်တော့ သူ့အမှားသူသိပြီး တောင်းပန်တယ်။ မိန်းမဖြစ်သူက ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်တော့ နောက်ကို ဒါမျိုးထပ်မလုပ်တော့ဘဲ အရင်ကထက်တောင် ပိုပြီး ဂရုစိုက်၊ သစ္စာရှိလာတာမျိုးတွေလေ။

တစ်ဖက်သားရဲ့ ထိခိုက်နစ်နာမှုကို စာနာနားလည်နိုင်လောက်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာ တရား (Empathy) ရှိမှ ဖြစ်တာကိုး။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဗဟိုပြု စဉ်းစားနေသရွေ့တော့ ဒီခံစားချက်က မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ Psychopath တွေမှာ လုံးဝမတွေ့ရတဲ့ စိတ်ခံစားချက်လည်း ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမဆို မဟုတ်တာ လုပ်မိပြီးရင် တခြားလူ သိသိမသိသိ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် သိနေတော့ ပူလောင်နေရတာပဲ။ တချို့ကျ အဲဒါကို မသိစိတ်က ဖုံးထားတယ်။ ငါ မမှားဘူး။ ငါ လုပ်သင့်လို့ လုပ်လိုက်တာပေါ့။ Justification ရှာတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရတာ မှန်ပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း မရမက အကြောင်းပြချက်တွေ လိုက်ရှာပြီး ပေးနေတာ။

တစ်ခါတလေမှာလည်း ဥစ္စာခနတွေ၊ နာမည်ကျော်ကြားမှုတွေကြောင့် မာန်

မာန တက်နေတဲ့အခါ၊ ယစ်မူးနေတဲ့အခါ အဲဒီ Guilt ကို ဖုံးသွားတတ်တယ်။ အသက်တွေ ကြီးလာ၊ သေတော့မဲ့အချိန် ရောက်လာမှ တောင်းပန်တယ် ဆိုတာ အဲဒါကြောင့်ပေါ့။ အတ္တတွေ၊ မာန်တွေ အကုန်ကွာကျသွားတော့မှ သူလုပ်ခဲ့မိတဲ့ အမှားတွေကို ပြန်သတိ ရလာတဲ့ သဘောပဲ။

အဲဒီလို ဖုံးထားတော့ အပြင်ပန်းကသာ မသိတာ။ သူ့ဟာသူတော့ စိတ်မှာ ပူလောင်နေတယ်။ ပိုက်ဆံတွေသာ ချမ်းသာနေပေမဲ့ လူကတော့ မချမ်းသာ၊ မပျော်ရွှင်ရဘူး။ ဒါကြောင့် အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရတာကို လက်ခံမှ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်ပြီး စိတ်သက်သာရာကို ရှာနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာမှာ Confession လုပ်တယ်ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဆိုလည်း ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာက အဖေကို ပြန်သတ်ခဲ့တဲ့ အဇာတသတ်။ ဗုဒ္ဓရှေ့မှာ ဝန်ချတောင်းပန်လိုက်မှ စိတ်သက်သာရာ ရသွားပြီး လက်ကျန်ဘဝကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်နေသွားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူမှန်ရင် အမှားတစ်ခုခု လုပ်မိပြီးတဲ့အခါ Guilty ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကိုလည်း လက်သင့်ခံရမယ်။ ဒါမှ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ ဆက်လုပ်နိုင်မယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာသွားရသူတွေကို ပြန်ကုစားပေးနိုင်မယ်။ အနည်းဆုံးတော့ နှုတ်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် တောင်းပန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တခြား ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာရော ဒီခံစားချက် ဖြစ်တတ်သေးလဲ ကြည့်ရအောင်။

၁။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက် (Survivor guilt)

ဆိုးရွားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရတာချင်း တူပေမဲ့ ကိုယ်ကတော့ အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့ပြီး တခြား ကိုယ်ချစ်ရခင်ရသူတွေက သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်တဲ့ခံစားချက်မျိုး။ အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရတယ်။ ငါ ဘာမှလည်း လုပ်မပေးနိုင်ခဲ့ဘူး၊ ငါသေသွားတာကမှ တော်ဦးမယ် စသဖြင့် ဒီလိုအတွေးတွေ ဝင်လာတာပေါ့။ ဒီမြင်ကွင်း၊ ဒီအဖြစ်အပျက်ကိုပဲ ပြန်တွေးပြီး စိတ်ထိခိုက်နေတော့တယ်။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မက်တယ်။

၂။ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက် (Mom guilt)

ဒီလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ဖခင်တစ်ယောက်ဆီကထက် မိခင်တစ်ယောက်ဆီကနေ တောင်းဆိုတာတွေဟာ အဆမတန် ပိုများပါတယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းကလည်း သမီးမိန်းကလေးတွေကို သူများအတွက် ရှင်သန် ဖို့ပဲ သင်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ဒီအခါ ကလေးရလာတဲ့အခါမှာလည်း သူ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို ကလေး အတွက် ပေးထားမှ လုံလောက်တယ်လို့ ခံယူလာကြတာပေါ့။

ကလေးနေမကောင်းလည်း အမေ့ညံ့လို့၊ ကျောင်းမှာ စာမလိုက်နိုင်လည်း အမေညံ့ လို့၊ အစားကောင်းကောင်း မစားလို့ ပိန်နေလည်း အမေညံ့လို့၊ အလုပ်တွေများ၊ စိတ်ဖိစီးပြီး တစ်ခုခု အော်ပြောလိုက်မိပြီးရင်လည်း ဒီခံစားချက်

ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဟင်းချက်မကောင်းတာကိုလည်း အပြစ်ကြီးတစ်ခုလို ခံစား။ ကလေး အနိုင်ကျင့်ခံ ရလည်း ကိုယ့်အပြစ်လို ခံစား။

ယောကျ်ားဖြစ်သူက နောက်တစ်ယောက်နဲ့သာယာ။ ကိုယ်ကသာ Single mom အဖြစ်နဲ့ စီးပွားရေး ရော၊ ကလေးကိစ္စတွေရော တာဝန်ယူထားရပေမဲ့ ကလေး တစ်ခုခု ဖြစ်ကြည့်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကရော၊ အဲဒီယောကျ်ားကပါ ဒီအမေကိုပဲ အပြစ်ပြောကြတာ။ အဆိုးဆုံးကတော့ သူကိုယ်တိုင်ကပါ အဲဒီလို မှတ်ယူထားတာပဲ။ ငါသာ အိမ်ထောင် မကွဲခဲ့ရင် ငါ့ကလေး ခုလို မျက်နှာမငယ်ရဘူး ဆိုတာမျိုးက တွေးလိုက် ကြသေးတယ်။

၃။ ဖခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက် (Dad guilt)

အဖေတွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။ သူတို့ကတော့ ဝင်ငွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဓိက ခံစားတတ်ကြတယ်။ ဒါလည်း ဖိုဝါဒရဲ့ သွတ်သွင်းမှုတွေနဲ့ ဆိုင်တာပေါ့။ ယောကျ်ားဆိုတာ ငွေရှာကောင်းရမယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတော့ အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် ကိုယ်က ဝင်ငွေမကောင်းတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ငါတော့ ဖခင်ကောင်း မပီသဘူး၊ ငါ့သားသမီးတွေကို လူတန်းစေ့ မထားနိုင်ဘူး၊ ငါ့ကြောင့် မျက်နှာငယ်နေရပြီ စသဖြင့် ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်အမှားကြောင့် မဟုတ်ဘဲလည်း ဒီခံစားချက်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်မိလို့၊ လောင်းကစား လုပ်မိလို့ မိသားစု ထိခိုက် သွားရတဲ့အခါ ကိုယ့်အမှားကိုယ်သိ၊ ဝန်ချတောင်းပန်ပြီး အလုပ်တွေ ပြန်ကြိုးစား၊ ပြန်ပေးဆပ်တာလည်း Guilt ကြောင့်ပါပဲ။

၄။ အလုပ်မပြီးလို့ ဖြစ်တဲ့ ခံစားချက် (Productivity guilt)

တစ်နေ့ တစ်နေ့ အလဟဿ အချိန်တွေ ကုန်ကုန်သွားတယ်၊ အလုပ်တွေ မပြီးဘူး ဆိုတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်မျိုး။ အလုပ်များလွန်းတဲ့အခါ၊ အရေးမပါတာတွေကို အချိန်ပိုပေးမိတဲ့အခါ၊ အာရုံစူးစိုက်မှု အားနည်းတဲ့အခါ၊ စိတ်တွေ လေလွင့်နေတဲ့အခါ၊ ပြီးကိုပြီးရမယ်လို့ ချထားတဲ့ ပန်းတိုင်က သိပ်မြင့်လွန်း၊ ခက်ခဲလွန်းနေတဲ့အခါ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကြာလာတော့ စိတ်တွေ ဖိစီးလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပါ ကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။

၅။ အပြစ်ရှိသူတစ်ယောက်နဲ့ ဆက်စပ်မိလို့ ဖြစ်တဲ့ ခံစားချက် (Guilt by association)

ကိုယ်ကတော့ တိုက်ရိုက်မကျူးလွန်ဘူး။ မမှားဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့ခံစားချက်ပါ။

ဥပမာ ကိုယ်ကနေ ကျောင်းတစ်ကျောင်းကို လှေ့လာကြည့်ပြီး သဘောကျလို့ လူသိများအောင် ပြောပေးလိုက်တယ်။ နောက်တော့မှ ဒီကျောင်းက ပိုက်ဆံတွေ လိမ်သွားတယ်။ ကြော်ငြာပေးလို့ ပိုက်ဆံရလားဆိုတော့ မရဘူး။ ဘယ်သူကမှလည်း တိုက်တွန်းလို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကြော်ငြာပေးတဲ့အချိန်မှာ လိမ်နေလား၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ လိမ်နေတာကို ကိုယ်သိထားလား ဆိုတော့လည်း

မဟုတ်ဘူး။ မသိဘူး။ သည် သို့သော် ဆက်စပ်နေတဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာပါ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတာပေါ့ ။

၆။ အလှည့်စားခံရပြီး အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရခြင်း (Guilt trip)

နင့်ကြောင့် ငါ ဒီလိုဖြစ်သွားတာ၊ နင့်မှာ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ပြောပြီး တစ်ဖက်လူကို Guilty ဖြစ်အောင် လုပ်တာပေါ့။ သမီးရည်းစား၊ အိမ်ထောင်ဖက် ဆက်ဆံရေးတွေမှာ တွေ့ရတတ်တယ်။ ဥပမာ စာမေးပွဲက သူ့ဟာသူ ကျတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်တဲ့ရောဂါက သူ့ဟာသူ ဖြစ်တာ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်လူကြောင့် စာမေးပွဲ ကျရပါတယ်၊ ငါ့ဘဝတော့ ပျက်ပါပြီ၊ တစ်ဖက်လူ ပေးတဲ့ဒုက္ခကြောင့် ဒီရောဂါ ဖြစ်ရပါတယ်၊ သို့မဟုတ် ငါ ဒီလိုရောဂါဖြစ်နေချိန် နင်က ဂရုမစိုက်ဘူးလား ဆိုတာမျိုး ပြောတာတွေပေါ့။

အဲဒီအခါ တစ်ဖက်လူက တကယ်ထင်ပြီး Guilty ဖြစ်သွားတယ်။ သူပြောသမျှ အကုန်လုပ်ပေး၊ လိုက်လျောပေးတော့တယ်။ ဒါမျိုးလုပ်တာကို Guilt-tripping လို့ခေါ်ပါတယ်။ ရထားပေါ်ကမိန်းကလေး (The girl on the train) ဝတ္ထု သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင် ဖတ်ဖူး၊ ကြည့်ဖူးသူတွေဆို သိပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် Guilty ဖြစ်တတ်တဲ့ သူတွေ၊ စိတ်ပျော့တဲ့သူတွေကိုဆို အဲဒီလို လုပ်တတ်ကြတယ်။

အနှစ်ချုပ်

အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း (Guilt) အကြောင်းနဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေတွေကို လေ့လာမိသလောက် မျှဝေလိုက်တာပါ။ ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ဆိုပေမဲ့ ဘယ်အရာမဆို အလွန်အကျွံ ဖြစ်တာ မကောင်းပါဘူး။ လုံးဝကို မဖြစ်ရင်လည်း လူမပီသသလို၊ အဖြစ်လွန်နေရင်လည်း အဆင်မပြေဘူး။ အထူးသဖြင့် အမှတ်စဉ် တပ်ပြီး ရေးခဲ့တဲ့ အခြေအနေ ၆ မျိုးမှာဆို ကိုယ့်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်၊ အခြေအနေကြောင့်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကြောင့် ဖြစ်နေရတာမျိုးပါ။ ဒါကြောင့်မို့ သတိနဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒီခံစားချက်ကို ဘယ်လိုဖြေဖျောက်ရမလဲ ဆိုတာကတော့ Guilt ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မယ်။ အသေးစိတ်တော့ မရေးတော့ပါဘူး။

ဥပမာ တစ်ခုခု အမှားလုပ်မိလို့ ခံစားနေရတာဆို ဝန်ချတောင်းပန်၊ ထပ်မမှားအောင် ဆင်ခြင်။

Mom guilt, Dad guilt ဆို ကိုယ်အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နေတာတွေအတွက် အသိအမှတ် ပြုပေး။ ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောတာတွေကို ခေါင်းထဲ သိပ်မထည့်နဲ့။

Survivor guilt ဖြစ်နေတာဆို သွားလေသူတွေအတွက် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ငါ ဘာတွေ လုပ်ပေးလို့ရမလဲ စဉ်းစား။ ငိုနေလို့တော့ အပိုပဲ လို့ မကြာမကြာ တွေးပေး။

Guilt-tripping လုပ်ခံနေရတာဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီ Toxic Relationship ကနေ ဘယ်လိုရုန်းထွက်မလဲ စဉ်းစား။

လိုအပ်ရင်လည်း ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကြည့်ပေါ့။

နောက်ဆုံးတစ်ချက် မျှဝေလိုတာကတော့ ကလေးဘဝမှာ အပြစ်တင်ခံရတာ များတဲ့သူဟာ ဒီခံစားချက် ပိုဖြစ်တတ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးတွေကို ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိအောင် ပျိုးထောင်ဖို့ လိုအပ်သလို၊ တစ်ဖက်ကလည်း အလွန် အကျွံ မဖြစ်အောင်၊ သူတစ်ပါး လှည့်စားအနိုင်ကျင့်တာ မခံရအောင် စိတ်လုံခြုံမှု ပေးနိုင်ဖို့လည်း လိုပါလိမ့်မယ်။

၁၉.၃.၂၀၂၃

Ref:

- Mom and Dad guilt - Psychology Today
- Guilt: Definition, Types and Differences Versus Shame Berkley Well-being Institute

•

မနာလိုမှုကင်းသော လူ့အဖွဲ့အစည်း

ခေါင်းစဉ်အဖြစ်သာ ပေးထားပေမဲ့ မနာလိုစိတ် လုံးဝကင်းစင်ဖို့ကတော့ မဖြစ်နိုင် ပါဘူး။ အနည်းနဲ့အများပဲ ကွာမယ်ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကရော မနာလိုစိတ် များသလား၊ နည်းသလား မေးကြည့်ချင်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အမြင်ကွာကြလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်တစ်ဦးတည်း အမြင်အရတော့ များတယ်လို့ မြင်တယ်။ များစေရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကလည်း အပြည့်ဖြစ်နေ တာကိုး။

ဒါဖြင့် ဘယ်အရာတွေက မနာလိုစိတ် ပိုများစေသလဲ၊ မနာလိုစိတ်နည်းတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်လာဖို့ ဘာတွေ လိုအပ်မလဲ ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။

အဆင့် ၄ ဆင့် ခွဲလိုက်မယ်။

- **တစ်ဦးချင်းအဆင့်**
- **မိသားစုအဆင့်**
- **လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဆင့်**
- **နိုင်ငံအဆင့်**

၁။ တစ်ဦးချင်းအဆင့် (Individual)

ငယ်ငယ်ကတည်းက အဆင့် ၁ ရဖို့၊ အဆင့်ကောင်းဖို့ ပြိုင်ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်ကဆို ပိုဆိုးတာပေါ့။ ကျောင်းစာတော်ဖို့ တစ်ခုတည်း ရှိတယ်။ ပန်းချီတော်တာ၊ အားကစားတော်တာ၊ စာပေ၊ အနုပညာမှာ ထူးချွန်တာ စတဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ မရှိဘူး။ မိဘတွေကလည်း စာမတော်တဲ့ ကလေးကိုဆို သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဆုံးမတယ်။ ဒီတော့ ငယ်ငယ်ကတည်းက မနာလိုစိတ်တွေက ရင်ထဲမှာ အပြည့်ပဲ။ ဒါကို ဘယ်လိုစီမံရမယ်ဆိုတာလည်း အသင်မခံခဲ့ရဘူး။ မိဘတွေ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မုဒိတာကို စံနမူနာပြအနေနဲ့ ကျင့်သုံးမနေဘူး။

ပညာရေးကလည်း သင်မပေးသလို၊ ဘာသာရေးကလည်း သင်မပေးဘူး။ သင်စရာ မရှိတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သင်မပေးတာ။ လှူဖို့ တန်းဖို့၊ နတ်ပြည် ရောက်ဖို့တို့လောက် ရှေ့တန်းရောက်မနေတာလို့ ပြောရင် ပိုမှန်မယ်။

၂။ မိသားစုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး(Family & Relationship)

လူတစ်ယောက် မနာလိုစိတ် ကြီးခြင်း၊ မကြီးခြင်းဟာ သူဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ငယ်ဘဝနဲ့လည်း ဆိုင်တယ်။ ငယ်ဘဝဆိုတော့ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေက မဖြစ်မနေ ပါလာပြီပေါ့။

မိဘတွေရဲ့ အပြစ်လို့ မဆိုသာတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ဆုံးပါးသွားတာ၊ စီးပွားရေး အဆင်မပြေတာတွေပေါ့။ ဒီတော့ ကလေးက မိဘမဲ့ဂေဟာတို့၊ တခြားဆွေမျိုးတို့ရဲ့ အိမ်မှာ နေရတယ်။ ဂရုစိုက်မှု၊

ကြင်နာမှု တွေ မရတော့ဘူး။ စီးပွားရေး မပြေလည်တော့ မသုံးရ၊ မစွဲရ။ ဒီတော့ ပိုပြီး သုံးချင်၊ စွဲချင်တယ်။ စားချင်၊ သောက်ချင်တယ်။ ကြွားကြွားဝါဝါ နေချင်တယ်။ ဒီလို လိုချင်တပ်မက်စိတ် များခြင်းက မနာလိုစိတ် ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။

မိဘနဲ့ ဆိုင်တာကတော့ သူတို့ရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုပုံစံပဲ။ မောင်နှမချင်းဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားကလေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဆုံးမတာ၊ အမြဲတမ်း အပြစ်ပြောတာ၊ လို လောက်တဲ့ ဂရုစိုက်မှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အာရုံစိုက်မှုတွေ မပေးတာ၊ ကလေးရဲ အရည်အချင်းကို အသိအမှတ်မပြုတာ စတာတွေက ကလေးကို မနာလိုစိတ်ကြီးတဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေနိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစား၊ လုပ်ငန်းခွင် စတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဖယ်ကြဉ်ခံရခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားမခံရခြင်း စတဲ့ အခြေအနေတွေကလည်း မနာလိုစိတ် ဖြစ်ဖို့ကို တွန်းအားပေးပါတယ်။

၃။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း (Community)

ကိုယ့်မှာ မရှိဘူး၊ သူ့မှာသာ ရှိတယ်လို့ မြင်ခြင်း (Attitude to jealousy)

မနာလိုစိတ်အပေါ် ထားတဲ့ လူအများစုရဲ့ သဘောထား။ သူများတွေကသာ ငါ့ကို ၂ ဝင်နေတာ၊ ငါကတော့ မနာလို မဖြစ်တတ်ဘူးတဲ့။ တကယ်တော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ ဘယ်သူမဆို မနာလို ဖြစ်တတ်တာချည်းပဲ။ ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်မခံကြတာပေါ့။ မင်း မနာလို ဖြစ်နေတာလား လာပြောရင်တောင် ဒေါသထွက် ကြသေးတာ။ ဒါကြောင့် မနာလိုစိတ်ဆိုရင် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အမြင်မျိုး ရှိနေကြ သလိုပဲ၊ ငါ့မှာလည်း ရှိနေတာပါလား ဆိုတဲ့ လက်သင့်ခံမှုလည်း လိုအပ်တယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်လာတဲ့အခါ သူများပျက်စီးရာ ပျက်စီး ကြောင်းကို ကြံစည်မိတတ်တယ်။

ဖိုဝါဒ(Patriarchy)

ဟိုးအရင်ခေတ်တွေကဆို တစ်အိမ်တည်းမှာ မယားနှစ်ယောက် သုံးယောက် တစ်ပြိုင်တည်း ယူလို့ရတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ မယားကြီးက မယားငယ်ကို၊ မယားငယ်က မယားကြီးကို အဆိပ်ခပ်တာတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျအောင် လုပ်တာတွေ စုံမှစုံ၊ ဖတ်ဖူး၊ ကြားဖူးကြမယ်။

ခုခေတ်ကျ အဲဒီ Polygamy မရှိတော့ဘူး။ သို့သော် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရဲ့ တန်ဖိုးကို သူ့အမျိုးသားက ဘယ်လောက်ချစ်တယ် ဆိုတာနဲ့တော့ တိုင်းနေကြတုန်းပဲ။ လူမှုကွန်ရက်မှာ မြင်နေရတဲ့ သိန်းသောင်းနဲ့ချီ တင်တောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေပဲကြည့်။ ဒီလိုတင်တောင်းခံရတာ တန်ဖိုးရှိလို့ ဆိုတော့ အတောင်းမခံရတဲ့ မိန်းကလေး ကပဲ တန်ဖိုးမရှိသလိုလို ဖြစ်သွားရော။ မတောင်းနိုင်တဲ့ ယောက်ျားကလေးတွေကပဲ သူ့ချစ်သူကို တန်ဖိုးမထားသယောင်ယောင် ဖြစ်ကုန်ရော။

ပြောရရင် အမျိုးသမီးတွေကို အမျိုးသားတွေရဲ့ အချစ်၊ အာရုံစိုက်မှု

တန်ဖိုးထားမှုရအောင် အချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်ကြဖို့ ဒီဖိုဝါဒက တွန်းအားပေးနေတာ။ ယောကျ်ားက ချစ်ရင် ဒီမိန်းမ တန်ဖိုးရှိတယ်။ ယောကျ်ားက စွန့်ပစ်သွားရင် မိန်းမ တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ၃ ပွင့်ဆိုင်ကိစ္စတွေဆို ကြည့်။ ယောကျ်ားတွေက လွတ်နေတာ များတယ်။ တစ်ခါတလေဆို ပို့စ်တင်တဲ့ အမျိုးသမီးက သူ့ ယောကျ်ားပုံကို စတစ်ကာ အုပ်ထားသေးတာ။ တတိယလူကိုသာ ရစရာမရှိအောင်ဆဲ။ တခြား အမျိုးသမီးတွေကလည်း ဝိုင်းဆဲ။

ဘာလို့လဲ။ ယောကျ်ားရဲ့ နေရာကတော့ ပုံသေပဲ။ သူ့ဘေးက သူ့လက်တွဲဖော် နေရာကိုသာ ဒီ ၂ ယောက်က Compete လုပ်ပြီး ယှဉ်လု။ ဒီနေရာကို ရထားပြီးသား အမျိုးသမီးက သူ့နေရာ ပျောက်သွားမှာ စိုးတဲ့အတွက် ဖြိုလှဲတယ်။ နောက်တစ်ယောက် ကလည်း ဒီနေရာ ရဖို့အတွက် ပထမတစ်ယောက်ကို ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ကြံတယ်။ အဲဒီလို အလုခံရမှာ (မသိစိတ်က) စိုးထိတ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကလည်း ပထမလူဘက်ကနေ ဝန်းရံတယ်။ ဖြစ်နေတာက ဒါပဲ။

ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးအချင်းချင်းက မနာလိုစိတ် ပိုများတယ်လို့ တစ်ယောက် ယောက်ကများ ပြောရင် အဲဒါဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဒီလူ့အဖွဲ့အစည်းက ပုံသွင်းလိုက်တာသာ ဖြစ်တယ်လို့ ပြန်ဖြေချင်ပါတယ်။

နှိုင်းယှဉ်မှုနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ(Comparison & Social media)

လူဆိုတာ ပြိုင်ဆိုင်တတ်၊ နှိုင်းယှဉ်တတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်ရဲ့ အဆင်ပြေမှုကို ထုတ်ပြလိုက်ခြင်းက ကိုယ့်လောက် အဆင်မပြေနေတဲ့ သူတွေရဲ့ စိတ်ကို ညစ်ညူးသွားစေတယ်။ အဲဒီကနေ ဘဝကို မကျေနပ်တဲ့စိတ်တွေ ပြိုင်ဆိုင်လိုစိတ်တွေ၊ ကြွားဝါ ပြလိုစိတ်တွေ၊ ပိုဆိုးလာရင် မနာလိုစိတ်တွေ၊ ပျက်စီးစေလိုမှုတွေထိပါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ မုဒိတာ ပွားနိုင်သူတွေ မရှိဘူး မဟုတ်ဘူး။ ရှိပါတယ်။ သို့သော် အများစုကတော့ အဲဒီအတိုင်း တုံ့ပြန်တတ်ကြတာ များတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာ ခေတ်စားလာတော့ ပိုဆိုးတယ်။ ဒီအပေါ်မှာက အဆင်ပြေတာ၊ အောင်မြင်တာ၊ ပျော်နေတာတွေပဲ အတင်များတာကိုး။ အဲဒါတွေကို တကယ်ထင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိတော့ ပိုပြီး မနာလိုစိတ်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၄။ နိုင်ငံအဆင့် (National)

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်မှု(Life satisfaction)

နိုင်ငံက မတိုးတက်၊ ရေ၊ မီးတောင် မှန်မှန်မလာ၊ အခြေခံ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတောင် ကောင်းကောင်းမရဘူးဆို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ် ပင်ပန်းဖိစီးနေရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မပျော်ဘူး။ ဒီအခြေအနေကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည် မှုတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ မုဒိတာတွေ မထားနိုင်အောင် လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ မြင်မြင်သမျှ အကုန်ဆဲ။ Blame လုပ်။

ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် လုပ်မိနေကြတာပေါ့။

ဆင်းရဲချမ်းသာကွာဟမှုကြီးခြင်း (Economic Inequality)

ကမ္ဘာ့အပျော်ရွှင်ဆုံး နိုင်ငံတွေလို့ ပြောကြတဲ့ ဖင်လန်၊ ဒိန်းမတ်၊ နော်ဝေ၊ ဆွီဒင် စတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ တွေ့ရတဲ့တစ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကွာဟမှု နည်းတာပဲ။ ဒီတော့ သူများအကြောင်းလည်း ထူးပြီး စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ ဘယ်သူ ဘယ်လောက်ချမ်းသာနေပြီ ဆိုတာကလည်း ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စိတ် မဖြစ်စေတော့ဘူး။ အမှုအခင်းလည်း နည်းတယ်။ ဆဲဆိုရန်ဖြစ်တာ နည်းတယ်။ ဒီတော့ ပျော်ရွှင်ကြ၊ အေးချမ်းကြရတာပေါ့။

တော်တော်များများ ကြည့်ဖူးကြမယ်။ Parasite ဇာတ်ကားထဲက ဇာတ်ဝင်ခန်းလေး။ လူချမ်းသာ မိသားစုက ညက မိုးသည်းသည်းမည်းမည်းရွာလို့ မနက်ကျ နေပွင့်တာကို ပျော်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ညတုန်းက မြေအောက်ခန်းထဲ ရေဝင်လို့ တစ်ညလုံး မအိပ်ခဲ့ရတဲ့ လူဆင်းရဲ မိသားစုက ဒေါသဖြစ်တယ်။ ပြောချင်တာက ဆင်းရဲချမ်းသာ ကွာဟလွန်းတဲ့အခါ မနာလိုစိတ်ဖြစ်ဖို့၊ ဒေါသတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ဖြစ်ဖို့ ပိုလွယ်တယ် ဆိုတာပဲ။

အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ပညာရေးစနစ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဆိုတာလည်း နိုင်ငံ အဆင့်ထဲမှာ ထပ်ထည့်လို့ ရပါတယ်။ အဆင့်သတ်မှတ်တဲ့ ပုံစံတွေ ပြောင်းလဲဖို့၊ ကလေးကလေးချင်း နှိုင်းယှဉ်တာတွေ နည်းသွားရစေဖို့ပါ။ တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံများမှာတော့ ကလေးတွေကို EQ နဲ့ ပတ်သက်တာတွေပါ ထည့်သွင်းလေ့ကျင့်ပေးနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ခြုံပြောရရင်တော့ နောင်အနာဂတ်မှာ မနာလိုစိတ် နည်းပါးတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ရပ် ပေါ်လာဖို့အတွက် တစ်ဦးချင်းရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို စီမံနိုင်စွမ်း၊ မိဘ အုပ်ထိန်းသူများရဲ့ တာဝန်ကျေမှု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် စာနာနားလည်မှု၊ ဖေးမကူညီမှု၊ ပညာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနဲ့ နိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ဒါတွေ အရေးကြီးပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်နိုင်ငံသား၊ ဘယ်လူမျိုးကတော့ မနာလိုစိတ် ကြီးတယ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ မနာလိုစိတ် နည်းစေသော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းရှင်သန်ရရင် မနာလိုစိတ် နည်းမှာ ဖြစ်ပြီး၊ မနာလိုစိတ် မဖြစ်ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးနေတဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းရှင်သန်ရရင်တော့ မနာလိုစိတ် ကြီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၆.၄.၂၀၂၃

အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ဘဝ

လူတွေသေသွားတဲ့အခါ

ကိုယ့်အတွက်ပဲ

ကိုယ်ရှင်သန်သွားတဲ့သူတွေကို

ဘယ်သူကမှ အမှတ်ရလေ့ မရှိပါဘူး။

အများအတွက်

တစ်ခုခု စွမ်းဆောင်သွား၊

မျှဝေသွား၊

ထည့်ဝင်သွားတဲ့သူတွေကိုပဲ

ကျေးဇူးတင် ဂုဏ်ပြုလေ့ ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနာဂတ်စိတ်ကူးများ

ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်ကို Inspiration ပေးနိုင်တဲ့ ၂ ဦး ရှိပါတယ်။ Inspiration ဆိုတာက သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေတယ်၊ သူတို့လို ဖြစ်ချင်လိုက်တာ၊ လုပ်ချင်လိုက်တာ ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးကို ပေးစွမ်းတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ရတယ်။

ပထမတစ်ဦးကတော့ ဆရာတော် ဦးဇောတိက ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် ဘဝကို အုတ်မြစ်ချ ပုံဖော်ပေးခဲ့တဲ့အထဲ ဆရာတော့်စာအုပ်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ် လွတ်လပ်ခြင်း၊ သဘောထားကြီးခြင်း၊ မြင့်မြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား စတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို သိနားလည်စေခဲ့တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလှူ လူသိဖို့ မပြောနဲ့၊ ကိုယ်ကူညီလိုက်တဲ့သူ မသိရင်တောင် ရတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်လွတ်လပ်မှုမျိုးတွေ ရလာတာ ဆရာတော့်ကျေးဇူးကြောင့်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ဆရာတော့်စာအုပ်တွေကို ဖတ်ဖို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်စရာ မလိုဘူး။ ဘယ် သူမဆို ဖတ်လို့ ရတယ်။ ရှေ့ဘဝ၊ နောက်ဘဝ၊ နတ်ပြည်၊ ငရဲ ဘာတစ်ခုမှ မပါဘူး။ ပါဠိစကားလုံးဆိုလို့လည်း မပါသလောက်ပဲ။ အင်မတန် ရိုးရှင်းတယ်။ နောက်ပြီး ဗုဒ္ဓစာပေ မဟုတ်တဲ့ တခြားစာအုပ်တွေလည်း အများကြီး ဖတ်ရှုထားသူ ဖြစ်တော့ လူအများ နားလည်လွယ်အောင် ဟောနိုင်၊ ပြောနိုင်တယ်။ စာဖတ်ထားရုံ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ကို လေ့လာထားတာ၊ အားထုတ်ထားတာ သိပ်သိသာတယ်။ အနှစ် အပြည့်ပါတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ဦးကတော့ ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာ။ နှစ်ရှည်လများ ခေါင်းခဲဝေဒနာ စွဲကပ်နေတော့ ဘယ်နိုင်ငံကို သွားကုကု မပျောက်ဘူး။ နောက်တော့ မိတ်ဆွေတစ်ဦး က ဆရာကြီး “ဦးဘခင်ဆီ သွားပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြည့်ပါလား” ဆိုတာနဲ့ တရားစခန်း ဝင်လိုက်ရာကနေ ခေါင်းခဲဝေဒနာလည်း ပျောက်၊ သူကိုယ်တိုင် လည်း ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာခဲ့တယ်။ သာသနာ့ဘောင်ထဲ မဝင်ဘဲ လူ ဝတ်ကြောင်ဘဝနဲ့ပဲ ကမ္ဘာအနှံ့ တရားစခန်းတွေ ဖွင့်ပြီး လူပေါင်းများစွာရဲ့ စိတ်ကို ကူညီပေးခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးရေးပြီး ဆရာပါရဂူ ဘာသာပြန်တဲ့ စာအုပ်တွေဆိုလည်း သိပ်ကောင်းတယ်။ ဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို ပိုပြီး နားလည်လာစေခဲ့ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားပွဲတွေမှာ အမေးအဖြေ လုပ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန် ရှားတယ်။ လူငယ်တရားစခန်းတွေလောက်မှာပဲ ဒါမျိုးဓလေ့ကို တွေ့ရတယ်။ များသောအားဖြင့်က တစ်လမ်းသွား (One way) ပဲ ဟောသွားကြတာ။ တရားပွဲပြီးတာနဲ့ ရေစက်ချ၊ မေတ္တာပို့ပြီး ပြန်ကြတော့တာပဲ။ အဟောများတာကလည်း နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းတရားတွေ ဖြစ်တော့ လူငယ်တွေနဲ့က အလှမ်းဝေးသလိုဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် တရားပွဲဆို လူကြီးတွေပဲ

အတွေ့ရများတာ။ ဒါတောင် ဒီလူကြီးတွေကလည်း တရားနာရင် ကုသိုလ်ရမယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ပဲ သွားနားထောင်ကြတာ များပြီး သံဃာတော် ဟောသွားတဲ့အထဲ ကိုယ်နားမလည်တာ ပါနေလည်း ဒီလိုပဲ ထားလိုက်တာပဲ။ တချို့ဆို ငိုက်တောင် ငိုက်နေကြသေးတယ်။

တကယ်တမ်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေက အဆင့်ဆင့် ရှိပါတယ်။ အဆုံးသတ် ပန်းတိုင် ကတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုပေမဲ့ လူတိုင်းက နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကို ဗုဒ္ဓကလည်း သိတယ်။ အဲ့လိုလူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီးလည်း တရားတွေ အများကြီး ဟောခဲ့တယ်။ သို့သော် လူတွေနဲ့က မနီးစပ်ဘူး။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ထင်ဟပ်မနေဘူး။ ဒီတော့ လက်ကသာ ပုတီးကိုင်ထားပြီး အဓိဋ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ဝင်နေပေမဲ့ စိတ်က မအေးချမ်းဘူး။ နောက်ဆုံး၊ လူကောင်းတစ်ယောက်တောင် ဖြစ်မနေဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့် တစ်ဖက်သား မထိခိုက်စေရဘူး ဆိုတဲ့ အခြေခံ လူကျင့်ဝတ်လောက်တောင် နားမလည် တော့ဘူး။

ဒီပုဂ္ဂိုလ် ၂ ဦးအကြောင်းကို ကျွန်တော် အရင်ကတည်းက သိခဲ့ပါတယ်။ သို့သော် ခုနောက်ပိုင်းကျ ကိုယ်တိုင်လည်း ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့ ပတ်သက်တာ အရေးများလာတော့ သူတို့လို ဖြစ်ချင်၊ လုပ်ချင်စိတ်တွေပါ ပေါ်လာတာ။

စာတွေရေးရင် (မနိုင်းအပ်တာတော့ မှန်ပေမဲ့) ဆရာတော် ဦးဇောတိကလို တတ်နိုင်သမျှ ပါဠိစကားလုံးတွေ မပါအောင်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သူတွေလလည်း ဖတ်လို့ရအောင် ကြိုးစားရေးတယ်။ သူ မှန်တယ်၊ ငါ မှန်တယ်လည်း မငြင်းနေဘူး။ ဘာသာတစ်ခုနဲ့တစ်ခုလည်း ယှဉ်မပြဘူး။ ယုံကြည်ချင်တာ ယုံကြည်လို့ရတယ် စိတ်ရဲ့ အကြောင်းတွေပဲ ရေးမယ်ပေါ့။

တချို့တွေ ကျွန်တော့်ကို စကြတယ်။ ဆရာ ဘုန်းကြီးအပြီးဝတ်တော့မှာလားတဲ့။ ခုထိတော့ အဲဒီလို အစီအစဉ် မရှိသေးဘူး။ နောင်လည်း ရှိလာဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ သာသနာ့ဘောင် ဝင်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တာကျလို့။ အဲ့ဒီလောက်ထိ တဏှာတွေ၊ ရာဂတွေ၊ လောဘတွေ မပယ်သတ်၊ မထိန်းချုပ်နိုင်သေးဘူး။ ကျွန်တော် ဖြစ်ချင်တာက ဗုဒ္ဓ အဆုံးအမ တွေ ကို လက်တွေ့အသုံးချရင်း အေးချမ်းတဲ့ ဘဝတစ်ခု လိုချင်တာပဲ။

တစ်ဖက်မှာလည်း အဲ့လိုလူဝတ်ကြောင်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဗုဒ္ဓတရားတော် တွေကို မျှဝေတဲ့အခါ ပိုအဆင်ပြေတာတွေ ရှိတယ်။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကံအကြောင်းပဲ ဆိုပါတော့။ ခုခေတ်လူငယ်တွေ၊ သူတို့ထက်တောင် ပိုပြီး စဉ်းစားတတ်၊ မေးခွန်း ထုတ်တတ်လာဦးမဲ့ Generation Alpha လို့ ခေါ်တဲ့ နောက်မျိုးဆက်တွေကို ကာမေ သုကံအကြောင်း သမားရိုးကျအတိုင်း သွားဟောကြည့်။ မေးခွန်းတွေ ပြန်လာမှာပဲ။ မလာရင်တောင် စိတ်ထဲမှာတော့ အောင့်သက်သက်နဲ့ လက်ခံနိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး

အဲဒါကို ဂျန်ဒါတန်းတူညီမျှမှု (Gender Equality) ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာ ပေးခြင်း (Sexuality Education) ရှုထောင့်တွေကနေ

ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ဆိုတာ သံဃာတော် တစ်ပါးအနေနဲ့ဆို မလွယ်ဘူး။ လူဝတ်ကြောင် ဆိုရင်တောင်မှ အဲဒီ အကြောင်းအရာ တွေနဲ့ နီးစပ်ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်မှ ရမှာ။

နောက်ပြီး ပေးတဲ့ ဥပမာတွေဆိုလည်း လူတွေကြားထဲက လူတစ်ယောက်ကပဲ ပြောတဲ့အခါကျတော့ ပိုပြီး မြင်သာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် လူဝတ်ကြောင်ဘဝက တချို့ဟာတွေမှာ ပိုအဆင်ပြေတယ် ပြောတာ။

အမေးအဖြေတွေ လုပ်ရင်လည်း ဆရာတော်တစ်ပါးကို မေးခွန်းထမေးရ ကထက် လူတစ်ယောက်ကို မေးရတာ ပိုအဆင်ပြေတယ်။ ကြားမှာ စည်းတစ်ခု ခြားသလို မဖြစ်တော့ဘူး။ ဖြေတဲ့လူလည်း ပိုလွတ်လပ်တယ်။ မသိရင် မသိကြောင်း ပြောဖို့ ဝန်ခံဖို့လည်း ဝန်လေးမနေတော့ဘူး။

နောင်တစ်ချိန် ပိုက်ဆံရော၊ လုပ်နိုင်စွမ်းပါ ပြည့်စုံရင်တော့ လူငယ်တွေအတွက် အဲဒီလိုစခန်းတွေ ဖွင့်ချင်တယ်။ ၇ ရက်တန်သည်၊ ၁၀ ရက်တန်သည် စသဖြင့်ပေါ့။ တရားစခန်းလို့ နာမည်မတပ်ဘူး။ အဲဒီကို လာတက်ဖို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လည်း ဖြစ်စရာ မလိုဘူး။ ဘယ်ဘာသာ ကိုးကွယ်ကိုးကွယ်၊ ဘာသာမဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် လာလို့ရတယ်။ ဘယ်ဘာသာက မှန်တယ်၊ မှားတယ်လည်း ငြင်းဖို့ မဟုတ်ဘူး။ သရဏဂုံ ဆောက် တည်စရာလည်း မလိုဘူး။ ၈ ပါးသီလကတော့ အဲဒီစခန်းကို လာသူတိုင်းအတွက် စည်းကမ်းဖြစ်သွားမယ်။ ဥပုသ်ယူပြီး ကုသိုလ်ရအောင် လုပ်တာမျိုးမဟုတ်ပဲ Lifestyle လို ဖြစ်သွားမယ်။

သက်သတ်လွတ်ပဲ စားရမယ်။ သူများပစ္စည်း ပိုင်ရှင်မသိဘဲ မယူရဘူး။ Masturbation မလုပ်ရဘူး။ လိမ်ပြောတာ၊ ကုန်းတိုက်တာ၊ အတင်းပြောတာ၊ ဆဲတာ၊ ဆိုတာ၊ တခြားဘာသာကို နှိမ့်ချပြောဆိုတာ မလုပ်ရဘူး။ အရက်နဲ့ မူးယစ် စေတာတွေ မသုံးရဘူး။ ရိုးရှင်းစွာ နေထိုင်ဝတ်စားရမယ်၊ အိပ်ရမယ်။ Smart Phone မသုံးရဘူး။ သီချင်းနားမထောင်ရဘူး။ Intermittent Fasting လုပ်ရမယ်။ ၆ နာရီပဲ အစားစား ချိန်ရမယ်။

ပြီးရင် တရားထိုင်ရမယ်။ Non-judgmental ပေါ့။ တကယ်တော့ အသက် ဆိုတာ မသေသရွေ့ ရှူနေရတာ။ မရှူချင်ဘူးဆိုပြီးလည်း နေလို့ မရဘူး။ ခဏ တဖြုတ်လောက်ပဲ နှာခေါင်းပိတ်ထားလို့ရမယ်။ ပြင်းပြင်းရှူ၊ ဖွဖွရှူ စသဖြင့်ပဲလုပ်လို့ရမယ်။ ကျန်တာက သူ့ဟာသူ လုပ်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီး။ ဒါကို ဘာအဆုံးအဖြတ်မှ မပေးဘဲ ဘေးကနေ ထိုင်ကြည့်နေသလို သတိလေးကပ်ပြီး မှတ်နေတဲ့အလုပ် လုပ်လို့ရမယ်။

ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာရဲ့ တရားစခန်းတွေလို ညတိုင်း ဆွေးနွေးပွဲရှိမယ်။ အဲဒီမှာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို အခြေခံပြီး စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ဆွေးနွေးမှာ။ ကုသိုလ်ရဖို့၊ နတ်ပြည်ရောက်ဖို့၊ နောက်ဘဝ ကံကောင်းဖို့၊ အဲ့လိုရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ လက်ရှိဘဝမှာကိုပဲ အဆင့်မြင့်မြင့် အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ နေနိုင်ဖို့အတွက် သိထားသင့်တာ တွေကို ဆွေးနွေးကြမှာ။ စခန်းသိမ်းမဲ့ နောက်ဆုံးညကျ ဒီမှာ လုပ်သွား၊ နေသွားတဲ့ပုံစံကို နေ့စဉ်ဘဝဆီ ဘယ်လိုကူးပြောင်းမလဲ ဆိုတာ

ဆွေးနွေးမယ်။

အဲဒီလောက်ထိ မဟုတ်တောင် ဟောပြောပွဲ Event ပုံစံမျိုးတွေတော့ သေချာလေး လုပ်သွားချင်တယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ဖြည့်စရာတွေ အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို ပိုလေ့လာဖို့၊ ကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့လိုသေးတယ်။ စိတ်ပညာ (Psychology) ဆိုလည်း ကျွန်တော်သင်ချင်တယ်။ ဒါတွေ အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိ ပြည့်စုံလာတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ယုံကြည်မှု ရှိလာတဲ့အချိန်ကျ လုပ်နိုင်မယ် ထင်ပါတယ်။

သာသနာ ပြန့်ပွားဖို့တို့၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ မပျောက်အောင်တို့၊ ကိုးကွယ်သူဦးရေ ပိုများလာအောင်တို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတွေကို အခြေခံလို့ လူတွေရဲ့ စိတ်တွေ ပိုကျန်းမာလာအောင်သာ ကူညီပေးချင်တာမျိုးပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ Mind-centered teaching ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ဗဟိုပြု သင်ကြားခြင်းပေါ့။ တကယ်တမ်း စိတ်ဆိုတာက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာမှ ရှိတာ မဟုတ်ပဲ။ စိတ်ပူပန်မှု၊ ဖိစီးမှုဆိုတာလည်း ဘယ်သူ့မှာမဆို ရှိတာပဲ။ နေမကောင်းလို့ ရောဂါ ဖြစ်တဲ့အခါ ဘယ်ဆေးဆရာ ဖော်တဲ့ဆေးမှ သောက်မယ် ဆိုတာမျိုး မလုပ်ကြဘူး မို့လား။ ကိုယ့်အတွက် ဘေးကင်းမှာ၊ ရောဂါပျောက်စေမှာ သေချာတယ်ဆို ဒီဆေးကို အသုံးပြုကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ယုံကြည်မှုကိုသော် လည်းကောင်း၊ ဘာကိုမှ မယုံကြည်ဘူး ဆိုတာကိုသော်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲပစ် လိုက်စရာ မလိုဘဲ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေမဲ့ စာတွေရေးချင်၊ မျှဝေချင်တာပါ။

၁၃.၂.၂၀၂၂

တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ဘဝအတွက် Magician ဖြစ်ခွင့် ရပါရစေ

ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ် ပြောပြမယ်။ တစ်ခါတုန်းက စာသိပ်ညံ့တဲ့ ကလေးလေး တစ်ယောက် ရှိသတဲ့။ စာမေးပွဲတိုင်း ကျနေတော့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေကလည်း အထင်သေး၊ အတန်းဖော်တွေကလည်း လှောင်ပြောင်၊ မိဘတွေကလည်း ဆူပူပေါ့။

တစ်ရက်တော့ သူတို့မြို့မှာ မျက်လှည့်ပွဲ လာပြတယ်။ နဂိုကတည်းက စာကို စိတ်မဝင်စားတဲ့ ကလေးမို့ ကျောင်းပြေးပြီး သွားကြည့်တာပေါ့။ အဲ့မှာ တအား သဘောကျပြီး သူ စာမေးပွဲတွေ အောင်ဖို့အတွက်လည်း ဒီဆရာကြီးကို အကူအညီ တောင်းကြည့်ရမယ်လို့ စိတ်ကူးရသွားတယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ချက်ချင်းစာရေးပြီး စာတိုက်ကနေ ပို့ဖို့ လုပ်ရော။ သူကိုယ်တိုင် မသွားတတ်တော့ သူ့အဖိုးကို သွားထည့်ခိုင်းရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ သူလည်း မျက်လှည့်ဆရာကြီးဆီက ပြန်စာကို တမျှော်မျှော်နဲ့ ဖြစ်နေတာပေါ့။

ရက်နည်းနည်းကြာတော့ ဒီကလေးနာမည်နဲ့ ပစ္စည်းထုပ်လေး ရောက်လာတယ်။ ဖွင့်ကြည့်တော့ မျက်လှည့်ဆရာကြီးက စာပြန်ထားတာ။ ကလေးလေးရဲ့ အခက်အခဲကို သူကူညီပါမယ်ပေါ့။ စာနဲ့အတူ အရုပ်ကလေးတစ်ရုပ်လည်း ပါလာတယ်။ ဒီအရုပ်က စာမေးပွဲအောင်အောင် ကူညီပေးလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဘာလုပ်ပေးဖို့တော့ လိုမလဲဆို မနက်ကိုတစ်ခါ ညကိုတစ်ခါ ဒီအရုပ်ကို စာသင်ပေးရမယ်ပေါ့။ ဒါမှသာ သူက မှတ်မိနေပြီး စာမေးပွဲကျ သားကို စာတွေပြောပြပေးလိမ့်မယ်ပေါ့။

အဲဒီလိုနဲ့ ကလေးလည်း အပျော်ကြီးပျော်ပြီး ဆရာကြီး ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်တော့တာပေါ့။ ကျောင်းမှာလည်း စာသေချာနားထောင်လာတယ်။ အရုပ်ကို ပြန်သင်ပေးလို့ရအောင်။ ပြီးရင် မနက်တစ်ခါ၊ ညတစ်ခါ အရုပ်ကို စာသင်ပေးတယ် ရက်တွေ ကြာလာတော့ သူလည်း စာတွေ ရလာတာပေါ့။ စာမေးပွဲလည်း ဖြေရော အမှတ်တွေကောင်းပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေရော၊ မိဘတွေကပါ အံ့သြချီးကျူးကုန်ကြ တာပေါ့လေ။ ဒီကလေးကတော့ အရုပ်ကလေး တပိုက်ပိုက်နဲ့ မျက်လှည့်ဆရာကြီး ကျေးဇူးတွေ တင်နေတာပေါ့။

တစ်ရက်ကျမှ သတင်းစာဖတ်ရင်း သိလိုက်ရတယ်။ သူတို့မြို့မှာ မျက်လှည့် လာပြသွားတဲ့ ဆရာကြီးက အဲဒီက အပြန်မှာပဲ ကားအက်ဆီးဒင့်ဖြစ်ပြီး သေသွားတာ။ ဒါဆို သူ့စာက ဘယ်ရောက်မလဲ။ ဒါဖြင့် သူ့ဆီကို အရုပ်နဲ့ စာလေးပို့လိုက်တာကရော ဘယ်သူလဲ။

သူ့အဖိုးအခန်းထဲ ဝင်ရှာလိုက်တော့မှ ဆရာကြီးဆီ သူရေးခဲ့တဲ့ စာကို အံဆွဲထဲမှာ သိမ်းထားတာ တွေ့လိုက်ရတယ်။ တကယ်တော့ သူ့စာကို အဖိုးဖြစ်သူက ဘယ်တုန်းကမှ ဆရာကြီးဆီ ပို့မပေးခဲ့သလို၊ ဆရာကြီးကလည်း ဘာအရုပ်မှ ပို့မပေးခဲ့ဘူး။ သူ့အဖိုးကပဲ အကုန်လုပ်ပေးလိုက်တာ။

တကယ်တော့ သူ့ကို စာတော်တဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေခဲ့တဲ့ တကယ့်မျက်လှည့်ဆရာ (Magician) ကြီးက တခြားလူ မဟုတ်ဘူး။ အသက်ကြီးနေလို့ ဆိုပြီး သူ တစ်စက်ကလေးမှ အထင်မကြီးခဲ့တဲ့ သူ့အဖိုးကိုယ်တိုင်ပဲ။

ဒီဇာတ်လမ်းက ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေအတွက်ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုမှာ မျက်လှည့်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုပဲ ရှိတယ် ဆိုတာမျိုး ယူစရာ ရလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့လို အရွယ်တွေအတွက်တော့ Magician ဆိုတဲ့ အဖိုးရဲ့ ဇာတ်ကောင် စရိုက်က ပိုပြီး အတုယူစရာ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။

စာဖတ်သူတွေလည်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဲ့ဒီလို မှတ်မှတ်ထင်ထင် ဖြစ်ရလောက်တဲ့၊ ကိုယ့်ကို အပြောင်းအလဲကြီး ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ Magician မျိုး ရှိခဲ့ဖူးသလား။

နောက်ပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော ဘယ်သူ့အတွက်၊ ဘယ်သူ့ဘဝအတွက် Magician တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပြီးပြီလဲ။

ဆရာမဂျူးရဲ့ "သူမင်းကို ဘယ်တော့မှ" ဆိုတဲ့ ဝတ္ထု ဖတ်ဖူးကြလိမ့်မယ်။ ၄ တန်းနဲ့ ကျောင်းထွက်ရတော့မဲ့ ကျောင်းသူလေး ကျောင်းဆက်တက်ခွင့်ရအောင် ရွာကို ခဏတဖြုတ် အလည်ရောက်လာတဲ့ အစ်ကိုကြီးက ကူညီပေးသွားတာမျိုး။

နယ်က ဆော့ဖော်ဆော့ဖက် သူငယ်ချင်းမိန်းကလေးက ပညာမတတ်လို့ တုံးတုံး အအ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်၊ ဒီအစ်ကိုကြီးရဲ့ ကူညီမှုနဲ့ ပညာဆက်သင်ခွင့်ရခဲ့တဲ့ မိန်းကလေး အမြင်ကျယ်ကျယ်နဲ့ လောကကြီးထဲ ဝင်ဆံ့နေခဲ့ပြီ။ သူသာ အဲ့နေ့က ကျောင်းဆက် တက်ဖို့ ကူညီမပေးခဲ့ရင် ဒီမိန်းကလေးလည်း သူ့သူငယ်ချင်းလို ဖြစ်နေမှာပဲ။ ပြောရရင် သူ့ဘဝအတွက်တော့ အဲဒီအမျိုးသားက Magician ပဲပေါ့။

စစ်ဘေးရှောင်စခန်းမှာ ကလေးလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ မျက်စိမကောင်းတော့ စာသင်ရတာ ခက်ခဲတယ်။ မျက်မှန်လိုတာ သိပေမဲ့ ငွေကြေးမတတ်နိုင်တော့ ဒီအတိုင်းပဲ နေနေရတာ။ အဲ့လိုနဲ့ ငွေစိုက်ထုတ်ပြီး မျက်မှန်လုပ်ပေးမဲ့သူ ပေါ်လာတယ်။ ခုတော့ အဲ့ဒီကလေးမလေးဟာ ဆယ်တန်းတောင် အောင်သွားပြီတဲ့လေ။ သူ့ဘဝ အတွက်လည်း သူငယ်ငယ်က မျက်မှန်လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ အစ်မကြီးဟာ Magician ဖြစ်နေခဲ့မှာ။

ဖခင်နဲ့ ရှင်ကွဲ သို့မဟုတ် သေကွဲ ကွဲပြီးသွားတဲ့နောက် သူ့သားသမီးတွေကို ဒဏ်ရာလည်း မရအောင်၊ ဘဝကို ရဲရဲတင်းတင်း ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်၊ ပညာတွေ ပြည့်ဝအောင်၊ လောကဓံ အထုအထောင်းတွေကို ခါးစည်းခံ၊ သူ့ဘဝတစ်ခုလုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့တဲ့ Single mom တစ်ယောက်ဟာလည်း သူ့ကလေးတွေအတွက် Magician ပါပဲ။

လေယာဉ်မယ် သိပ်ဖြစ်ချင်တဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူ့အိပ်မက်တွေ ပြည့်လုလုမှာပဲ သူနဲ့ ပြတ်သွားတဲ့ ရည်းစားက

လက်စားချေတဲ့အနေနဲ့ မျက်နှာကို အက်ဆစ်နဲ့ ပက်သွားတယ်။ ရုပ်ရည်ပြေပြစ်မှုက အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်အကိုင်မျိုးမှာ ရစရာမရှိအောင် ပျက်စီးသွားတဲ့ မျက်နှာနဲ့ အလုပ်ဝင်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင် တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို သိသွားတဲ့ လေကြောင်းလိုင်းပိုင်ရှင်တစ်ယောက်က ဒီမိန်းကလေးကို လေယာဉ်မယ်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းတယ်။ တခြား ရှယ်ယာရှင်တွေက ဝိုင်းကန့်ကွက်တာမို့ အမြဲတမ်းဝန်ထမ်းအနေနဲ့တော့ မဟုတ်ဘူး။ ခရီးစဉ်တစ်ကြောင်းစာအတွက်ပဲ။

စစချင်းတော့ ခရီးသည်တွေလည်း အမြင်ဆန်းနေတာပေါ့။ ကလေးတွေဆိုလည်း လန့်ပြီး ငိုတဲ့သူက ငိုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမိန်းကလေးအတွက်တော့ သူ့ဘဝမှာ လေယာဉ်မယ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ပြီး ပထမဆုံးနဲ့ တစ်ကြိမ်တည်းသော ခရီးစဉ်အဖြစ် ကောင်းကင်မှာ ပျံဝဲခွင့်ရခဲ့တဲ့ အခိုက်အတံ့ဟာ မယုံနိုင်လောက်အောင် အိပ်မက်ဆန် နေခဲ့တယ်။

အဖေရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို မခံနိုင်လို့ အဖေရင်းကို ပြန်သတ်မိသွားတဲ့ ဆယ်ကျော် သက်လူငယ်တစ်ယောက် ရှိတယ်။ ပြစ်မှုအမျိုးအစားအရရော၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မခံစားဖူးလို့ ကြွတ်ဆတ်နေတဲ့ သူ့ရဲ့ စရိုက်ကြောင့်ရော ဖေးမနားလည်မဲ့သူ၊ ယုံကြည် ပေးမဲ့သူဆိုတာ မရှိခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့အမှုကို တာဝန်ယူရတဲ့ အရာရှိကတော့ ရာထူးတွေ၊ တာဝန်တွေထက် ပိုတဲ့ မေတ္တာနဲ့ သူ့ကို စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောင်တစ်ချိန်ကျ သူကိုယ်တိုင်လည်း ကလေးသူငယ် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ (Child criminal) တွေကို မေတ္တာနဲ့ စောင့်ရှောက်၊ ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့ အရာရှိတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ သူ့ဘဝရဲ့ Magician ကို အကောင်းဆုံး ကျေးဇူးတုံ့ပြန်နည်းက တခြားသူတွေရဲ့ ဘဝအတွက် Magician တစ်ယောက် ပြန်ဖြစ် ပေးခြင်းပဲ ဆိုတာကို သူက ပြသွားခဲ့တယ်။ တချို့က ကမ္ဘာနဲ့ချီပြီး ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ Magician တွေဖြစ်တယ်။ တချို့ကတော့ နိုင်ငံနဲ့ ချီတယ်။ တချို့ကတော့ လူမျိုးတစ်မျိုး အတွက်။ တချို့ကတော့ ကိုယ့်မိသားစုအတွက်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်မွေးဖွားတဲ့အချိန်ကို ရွေးချယ်လို့ မရသလို သေမဲ့အချိန် ကိုလည်း မရွေးနိုင်ဘူး။ အဲ့အချိန် ၂ ခုကြား ဘယ်လိုရှင်သန်ရပ်တည် နေထိုင်သွားမယ် ဆိုတာကိုတော့ ရွေးချယ်လို့ ရပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ပံ့ပိုးပေးတဲ့ အခြေအနေ စတဲ့ အချက်တွေပေါ် မူတည်ပြီး လုပ်နိုင်စွမ်း အကန့်အသတ် တွေတော့ရှိ ကြလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ဘဝအတွက် Magician ဖြစ်အောင်တော့ အားထုတ်သင့်တယ်လို့ မြင်မိတယ်။ ဒါမှသာ လူပီသ လိမ့်မပေါ့။

ဒီအတွက်လည်း ငွေကြေးတွေ အများကြီး ပိုင်ဆိုင်ထားစရာ မလိုပါဘူး။ ကြင်နာ တတ်တဲ့ နှလုံးသားရယ်၊ မေတ္တာတရားနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရယ်၊

ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာရယ်နဲ့ အားစိုက်ထုတ်မှု တစ်စုံတစ်ရာရယ်ပဲ လိုတာပါ။

၁၆.၆.၂၀၂၂

လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်နေတုန်းမှာ မျှဝေပါ

Mandela ဆိုတဲ့ အိန္ဒိယဇာတ်ကား ရှိတယ်။ နိုင်ငံရေးဟာသကားပေါ့။ ဇာတ်လမ်းပြောရရင် ရွာတစ်ရွာမှာ ရွာလူကြီး ရှိတယ်။ သူက မိန်းမ ၂ ယောက်ယူထားပြီး သားတစ်ယောက်စီ မွေးထားတယ်။ အဲဒီအဖေတူ အမေကွဲ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်က မတည့်ကြဘူး။ အမေနှစ်ယောက်ကလည်း တောင်ပိုင်းသူနဲ့ မြောက်ပိုင်းသူ ဖြစ်နေတော့ သားနှစ်ယောက်ကလည်း အဖွဲ့ကွဲနေကြတာ။

အဲ့လိုနဲ့ သူ့အဖေက ကျန်းမာရေးမကောင်း ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ရွာလူကြီးနေရာကို ဆက်ခံဖို့အတွက် ရွေးကောက်ပွဲလုပ်ဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ သားနှစ်ယောက်လုံးက ဝင်ပြိုင်ကြတာပေါ့။ ရွေးကောက်ပွဲမတိုင်ခင် မဲဆွယ်ကြတော့ တောင်ပိုင်းသား သူကြီးသားကို ရွာတောင်ပိုင်းက မဲပေးမယ်။ မြောက်ပိုင်းက လူတွေကတော့ မြောက်ပိုင်းသား သူကြီးသားကို မဲပေးကြမယ်။ အဲ့လိုနဲ့ သူတို့ကို မဲထည့်မှာ သေချာတဲ့ လူတွေကို စာရင်းလုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဟိုဘက် ဒီဘက်က မဲအရေအတွက် သွားတူနေတယ်။ နောက်ဆုံးကျ တစ်ရွာလုံးမှာ ဘယ်သူပဲ ကျန်လဲဆိုတော့ မန်ဒဲလား ဆိုတဲ့ ဆံပင်ညှပ်သမားပဲ ကျန်တယ်။

သူက ဇာတ်နိမ့်တယ်။ ရွာမှာ ဘယ်သူကမှ အဖက်မလုပ်ဘဲ နှိမ်ထားတာ။ အခုကျ သူ့မဲကို ရတဲ့လူက ရွာသူကြီး ဖြစ်မှာဆိုတော့ နှစ်ဖက်လုံးကနေ သူ့ဆီကို လာပြီး မဲဆွယ်ကြတာပေါ့။ အစကတော့ သူလည်း ကြောင်နေတာ။ နောက်ကျ သဘောပေါက် သွားတယ်။ သူ့မဲတစ်ပြားဟာ သိပ်အရေးကြီးနေမှန်းကို။

အဲ့လိုနဲ့ မျိုးစုံတောင်းဆိုတော့တာပေါ့။ သူ့ဆိုင်ကို ဘယ်လိုပြင်ပေး၊ ဘာစားချင်တယ်၊ ဘာလိုချင်တယ် စသဖြင့်ပေါ့လေ။ နှစ်ဖက်လုံးကို ကြိုးရှည်ရှည်နဲ့ လှန်းထားပြီးကို တောင်းနေတာ။ ဟိုဘက် ဒီဘက်ကလည်း အပြိုင်အဆိုင်တွေ လုပ်ပေးကြတာပေါ့။

နောက်တော့ ဒီလူက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မာန်တက်လာတယ်။ သူနဲ့ဘဝတူတွေ အပေါ် အထက်စီးက ဆက်ဆံလာတယ်။ ဘဝင်မြင့်လာတယ်။ ဘဝမေ့လာတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါ နှစ်ဖက်လုံးက သူကြီးသားတွေကလည်း မခံနိုင်တော့ဘူး။ ဒီလို ဇာတ်နိမ့်တဲ့ကောင်ကများ ငါတို့ကို ချေမိုးနေတယ်ပေါ့လေ ဆိုပြီး သူတို့ပေးထားသမျှ အကုန်လုံးကို လာပြန်ယူသွားရော။ ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်ကိုပါ ဖျက်ဆီးသွားသေးတယ်။ မန်ဒဲလားလည်း နဂိုဘဝ ပြန်ရောက်သွားတာပေါ့။

အဲ့ကျမှ သူလည်း အသိစိတ် ပြန်ဝင်လာတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲက မပြီးသေးဘူးဆိုတော့ သူ့မဲတစ်ပြားကတော့ အရေးကြီးနေသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခါကျ သူ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် မတောင်းဆိုတော့ဘူး။ ရွာအတွက်ပဲ လုပ်ခိုင်းတော့တယ်။ တစ်ဖက်ကို ကျောင်းဆောက်ခိုင်းရင် တစ်ဖက်ကိုကျ လမ်းခင်းခိုင်း၊ တစ်ဖက်ကို ရေတွင်းတူးခိုင်းရင် နောက်တစ်ဖက်ကို အိမ်သာတွေဆောက်ခိုင်း စသဖြင့် တောင်းတော့ တာပေါ့။ ဟိုလူတွေကလည်း မဲရချင်ဇောနဲ့ သူပြောသမျှ လုပ်ပေးရင်း

ရွေးကောက်ပွဲ မတိုင်မီမှာကို ရွာက ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်ပေါ့လေ။

နိုင်ငံရေးဟာသကား ဆိုပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဘဝနဲ့ ချိန်ထိုးပြီးလည်း စဉ်းစားလို့ရတယ်။

ဒီဇာတ်ကားထဲက မန်ဒဲလားဟာ သူ့ရဲ့ မဲတစ်ပြားကြောင့် ပါဝါရှိသွားတယ်။ အဲဒါကို အစက သူ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချတယ်။ နောက်တော့ ဒီပါဝါဟာ မတည်မြဲဘူး။ သူ့ကို အကုန်လိုက်လျှောနေတာ၊ သူပြောသမျှ လုပ်ပေးနေတာတွေဟာ ရွေးကောက်ပွဲကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါ ပြီးသွားတာနဲ့ အကုန်ပျက်စီးသွားမှာပဲ ဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားတယ်။ အဲဒီအခါ ဒီပါဝါကို သူ့အတွက် မဟုတ်တော့ဘဲ ရပ်ရွာလူထု အကျိုးအတွက်ပဲ အသုံးချသွားတော့တယ်ပေါ့။

ကျွန်တော်တို့မှာလည်း အဲ့လိုပါဝါတွေ ရှိတယ်။ ရုပ်ရည်၊ ပညာ၊ ပိုက်ဆံ၊ နာမည်ကျော်ကြားမှု၊ အရည်အချင်း၊ ရာထူး၊ အာဏာ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့် စသဖြင့်ပေါ့လေ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကံတရားကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ဒီပါဝါတွေရမယ်။ ရလာကြတယ်။

အဲဒီအခါ တချို့က ဇာတ်လမ်းအစပိုင်းက မန်ဒဲလားလို မာန်တက်တယ် ဘဝင်မြင့်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ်အသုံးချတယ်။ ကိုယ်ပိုက်ဆံရဖို့၊ ကိုယ့်ကို လူအထင်ကြီးဖို့၊ ကိုယ့်အလုပ်တွေ အောင်မြင်ဖို့ပဲ သုံးနေကြတယ်။

ရှိတယ်။

သို့သော် ဒါတွေက တစ်သက်လုံး တည်မြဲနေမှာလားဆိုတော့ မတည်မြဲဘူး။ အချိန်အပိုင်းအခြား တစ်ခုလောက်ပဲ ခံတာ။ မိုးပေါ်ပစ်တင်လိုက်တဲ့ ခဲတစ်လုံးလိုပဲ။ အချိန်တန်ရင် အောက်ပြန်ကျလာမှာပဲ။

ဒါကို မသိတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ မေ့သွားကြတာ။ ပိုက်ဆံတို့၊ နာမည်ကျော်ကြားမှုတို့၊ အာဏာတို့က အဲ့လို မေ့သွားစေတတ်တယ်လေ။

မေ့သွားပြီး ဒီနေရာမှာပဲ အမြဲရှိနေမယ်၊ မြဲမြဲနေမယ်လို့ ထင်လာတဲ့အခါကျ ဘဝင်တွေ မြင့်လာရော။ သူများကို နှိမ့်ချပြီး ဆက်ဆံတတ်လာရော။ ဒါကြောင့် မတည်မြဲခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရားကို အမြဲနှလုံးသွင်းထားဖို့ လိုတယ်လို့ ပြောတာပါ။

အနိစ္စ (မတည်မြဲခြင်း) အကြောင်း ပြောလိုက်ရင် လူတွေက တရားဟောနေတယ် ထင်ကြတယ်။ စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့ မြင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အဲ့လို မဟုတ်ဘူး။ အနိစ္စကို နှလုံးသွင်းထားခြင်းဟာ မာန်မတက်ဖို့၊ အောက်ခြေမလွတ်ဖို့၊ သူများကို အထင်မသေးမိစေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပဲ။

မမြဲဘူးဆိုတာ သိထားရင် ချမ်းသာခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊ လာဘ်လာဘ ပေါခြင်း၊ ချီးကျူးခံရခြင်း ဆိုတဲ့ အကောင်းလောကဓံတွေနဲ့ ကြုံရဖို့အတွက် မဟုတ်တဲ့ နည်းနဲ့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ သူများမျက်ရည်ပေါက် ကြီးယ်ကျပြီးမှ

စားရမဲ့ ထမင်း လုတ်တွေကို မမက်မောတော့ဘူး။ ဒီအကောင်းတရားတွေကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရတဲ့အချိန်မှာလည်း မာန်မတက်ဘူး။ ဘဝင်မမြင့်ဘူး။ ဆုံးရှုံးရတဲ့ အချိန်မှာလည်း ပူဆွေးသောက ရောက်မနေရတော့ဘူး။ အဲဒီအပြင် ဒါတွေ ကိုယ့်လက်ထဲ ရှိနေတုန်းမှာ အများအတွက် တစ်ခုခု အကျိုးပြုသွားမယ် ဆိုတဲ့စိတ်မျိုးပါ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

အခုလက်ရှိ ကိုယ်က လူသိများနေတယ်။ ဒါကို အသုံးချပြီး စီးပွားတွေပဲ လိုမ့်ရှာနေမဲ့အစား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ လူထုကို စည်းရုံးမယ်။ လှုံ့ဆော်မယ်။ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ တတပ်တအား ပါဝင်မယ်။ ဦးဆောင်မယ်။

ကိုယ့်မှာ ငွေရှိတယ်။ သုံးဖြုန်းသောက်စား မူးယစ်နေမဲ့အစား မရှိတဲ့သူတွေကို မျှဝေမယ်။ ပေးကမ်းမယ်။ လှူတန်းမယ်။

ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းမို့ ကျန်းမာတယ်။ ကျန်းမာတာကို မာန်မတက်ဘူး။ ကျန်းမာနေတုန်း၊ အကြွမ်းခံနိုင်တုန်းမှာ အများအတွက် လုပ်သင့်တာတွေကို အပင်ပန်းခံ လုပ်သွားမယ်။

ပညာတတ်တယ်။ ကိုယ့်လို ပညာသင်ခွင့်ကောင်းကောင်းမရခဲ့လို့ ကိုယ့်လောက် မသိ၊ မတတ်ဖြစ်နေတဲ့သူကို အသိပညာ လက်ဆင့်ကမ်းမယ်။ နှိမ်မနေဘဲနဲ့ လေးစားမှု ထားပြီး မျှဝေမယ်။

ရာထူး၊ အာဏာ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ရနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ဒီလိုပဲ။ နိုင်ငံအတွက်၊ လူထုအတွက် အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရနေတာလို့ မှတ်ယူပြီး ဘဝင်မမြင့်စတမ်း၊ ဘဝမမေ့စတမ်း၊ အောက်ခြေမလွတ်စတမ်း အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

လောကမှာ ဘယ်အရာမှ မမြဲပါဘူး။ ထာဝရ တည်ရှိမနေပါဘူး။ ဒီငွေကြေးတွေ၊ နာမည်ကျော်ကြားမှုတွေ၊ အာဏာတွေ ကိုယ့်လက်ထဲ ရှိနေတုန်းမှာ ဘယ်လို အသုံးချသွားမလဲ ဆိုတာကိုပဲ ရွေးချယ်လို့ ရပါတယ်။

ကိုယ် ဆိုတဲ့ ခဲလုံးလေး အမြင့်ဆုံးအမှတ်ကို ရောက်နေတုန်း တစ်ချိန်ပြန်ကျမှာကို မေ့ပြီး မာန်တက်နေမလား၊ မိုးရွာတုန်းရေခံ ဆိုသလို အမြင့်ရောက်နေတုန်း ပိုက်ဆံတွေ သိမ်းကြုံးရှာသွားမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်လက်ထဲ နာမည်ကျော်ကြားမှုတွေ၊ ငွေကြေးတွေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ ရှိနေတုန်းမှာ အများအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးပြုသွားမလား ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

ဒီရွေးချယ်မှုတွေကနေပဲ ကိုယ်ဘယ်လိုရှင်သန်နေထိုင်ခဲ့သလဲ ဆိုတဲ့ သမိုင်းမှတ် တိုင်တွေကို ကျန်ရစ်စေခဲ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄.၇.၂၀၂၂

နေ့ရက်တိုင်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှင်သန်နေထိုင်ပါ

မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ ကြိုက်လွန်းလို့ သူ့အခန်းထဲမှာ ကပ်ထားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်က Fight for your dreams, your dreams will fight for you တဲ့။ တကယ်လည်း သူ့ဘဝကို အဓိက မောင်းနှင်ခဲ့တာ အဲဒီတိုက်ခိုက်အနိုင်ရလိုစိတ် (Fighting Spirit) ပဲ။

မွေးကတည်းက အမေက စွန့်ပစ်သွားတယ်။ နှင်းတွေကျပြီး အေးစက်နေတဲ့ မနက်ခင်းတစ်ခုမှာပေါ့။ နောင်တစ်ချိန် သူ့ရဲ့ မွေးစားမိဘတွေ ဖြစ်လာမဲ့ လင်မယား စုံတွဲက တွေ့တော့ သူ့အသက်က ပျောက်လုလုတောင် ဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီလို အခြေအနေကနေ တိုက်ခိုက်အနိုင်ယူပြီး လူ့လောကထဲ ဆက်ရှင်သန်ခွင့် ရခဲ့တယ်။

အဲဒီဒဏ်တွေကြောင့် ဖြစ်မယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကျန်းမာရေး ချူချာတယ်။ သို့သော် သူ အရှုံးမပေးဘူး။ ပညာကို ကြိုးစားသင်ယူတယ်။

မွေးစားမိဘတွေရဲ့ ပခုံးပေါ်က တာဝန်တွေကိုလည်း လျော့သွားစေချင်ပြီ။ ပညာသင်ဆုရပြီး တကယ့်ထိတ်ထိတ်ကြဲ တက္ကသိုလ်မှာ တက်ခွင့်ရအောင် ကြိုးစားတယ်။ မျိုးစုံသော အခက်အခဲတွေကို အံတုရင်း သူဖြစ်ချင်တာတွေ တကယ်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဘွဲ့ရပြီးရင် သူဖြစ်ချင်တဲ့ စာရေးဆရာမ ဖြစ်လာအောင် ဆက်ကြိုးစားမယ်ပေါ့။

အဲ့လိုနဲ့ ပျော်မဆုံး ဖြစ်နေချိန်မှာပဲ သတင်းဆိုးတစ်ခု ဝင်လာတယ်။ သူ့မှာ ကင်ဆာ ဖြစ်နေပြီတဲ့။ အသက်က ၁၇ နှစ်စွန်းစွန်း။ အိပ်မက်တွေ တလှေကြီးနဲ့ သောကပင်လယ် ထဲ စပြီး ရွက်လွှင့်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ အရွယ်ပေါ့။ ခု တစ်ခါထပ်ပြီး Fight လုပ်ရပြန်ဦးမယ်။ ဘာအရေးလဲ။ ငါ့ဘဝတလျှောက်လုံးလည်း ဒီလိုပဲ အနိုင်ယူခဲ့ရတာပဲ။

ကျောင်းဆက်တက်ဖို့ကို အချိန်ဆိုင်းလိုက်တယ်။ ဒီရောဂါပျောက်အောင် ဘယ်လိုကုရမလဲ။ အကုန်လုပ်မယ်။ အကုန်သည်းခံမယ်။ မွေးစားမိဘတွေအပေါ် အားနာတဲ့စိတ်ပါ အပါအဝင်ပေါ့။ အကုန်လုံးကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ပြင်ထားတယ်။ အဲ့လိုနဲ့ တစ်နှစ်ကျော်ကြာသွားတယ်။ ကုစရာ နည်းတွေလည်း ကုန်သွားပြီ။ စိတ်ထဲမှာ ပြီးသွားပြီ လို့ ထင်နေချိန်မှာပဲ အဆုတ်မှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နေတာ သိလိုက်ရ ပြန်တယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်ကပါ လက်လျှော့လိုက်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ သူကတော့ အားမလျှော့နိုင်သေးဘူး။ မွေးကတည်းက အခက်အခဲ မှန်သမျှကို Fight လုပ်လာခဲ့တာ။ ဒါကိုလည်း သူ အနိုင်ရရမယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားတယ်။

ဒီဆေးရုံမှာတော့ ဆက်မကုတော့ဘူး။ ဘယ်ကို သွားလို့ရမလဲ၊ ဘာတွေ လုပ်လို့ ရမလဲ စုံစမ်းတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်ပြီး ပျောက်ကင်းသွားတဲ့ လူနာဟောင်း တစ်ယောက်က ညွှန်းလို့ နေရာတစ်ခုကို တွေ့တယ်။ သူလည်း အဲ့လိုဖြစ်လာမလား ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း မျက်လှည့်ဆန်ဆန်

အဖြစ်အပျက်မျိုးက သူ့ဆီကိုတော့ ရောက်မလာခဲ့ဘူး။

အဲဒီမှာ နောက်ဆုံးအဆင့် ကင်ဆာလူနာတွေကို စောင့်ရှောက်မှု ပေးနေတဲ့ ဆရာမက ပြောတယ်။ ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်ရင် တော်တော်များများက Fight လုပ်ရမယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါဟာ စစ်ပွဲတစ်ခုပဲလို့ ခိုင်းနှိုင်းကြတယ်။ အောင်ပွဲရသွားတဲ့ သူတွေအကြောင်းကိုလည်း အားတက်ဖွယ် ဖော်ပြကြတယ်။ ပြောဆိုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုက်ပွဲဆိုမှတော့ နိုင်တာလည်း ရှိတယ်။ ရှုံးတာလည်း ရှိတယ်။

တကယ်လို့ အရှုံးမရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုး ရှိတယ်ဆို လိုချင်လားလို့ မေးတယ်။ ကောင်မလေးက ခေါင်းညိတ်လိုက်တော့ "အဲဒါဆို ဒီနေ့ကိုပဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်အောင် နေလိုက်ပါ" တဲ့။ ကင်ဆာကို အရှုံးပေးစရာလည်း မလိုဘူး။ အရှင်းပျောက် သွားမဲ့နေ့ကို မျှော်လင့်ပြီးလည်း ရှင်သန်နေစရာ မလိုဘူး။ ခုကိုပဲ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှင်သန်နေထိုင်လိုက်ပါ။ အဲဒါက နေ့ရက်တိုင်းမှာ ကိုယ့်ဆီကို အနိုင်ရလဒ်တွေပဲ ယူလာပေးပါလိမ့်မယ်တဲ့။

အဲဒီနေ့ကစပြီး ဒီမိန်းကလေးက လုံးဝ ပုံစံပြောင်းသွားတယ်။ အရင်က ကင်ဆာအရှင်းပျောက်သွားတဲ့ နေ့ကျမှ လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်ထား၊ စဉ်းစားထားတဲ့ အရာတွေကို ခုချက်ချင်းပဲ ထလုပ်တော့တယ်။ မွေးစားမိဘတွေကို ကျေးဇူးတင်စကား ပြောတယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အတူတူဖြတ်သန်းတယ်။ ကောင်လေးတစ်ယောက်နဲ့ ဒိတ်တယ်။ ဘွဲ့ရပြီးမှ လုပ်မယ်လို့ တွေးထားတဲ့ စာရေးခြင်းအလုပ်ကို စလုပ်တယ်။ အစက စိတ်ကူးထားတဲ့ လိုင်းတော့ မဟုတ်တော့ဘဲ ဒီကင်ဆာကို ရင်ဆိုင်နေရချိန်မှာ တွေ့ကြုံရသမျှကို ရေးတဲ့ စာတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူသေဆုံးချိန်မှာ စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ချန်ထားသွားနိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ၊ အတားအဆီးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လက်လျှော့အရှုံးမပေးဘဲ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူမယ် ဆိုတဲ့စိတ်ဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကပဲ အခက်အခဲတွေကို လွန်မြောက်စေတယ်။ စိတ်ခွန်အား ရစေတယ်။ ပိုအဆင့်မြင့်တဲ့ ဘဝတွေကို ဖန်တီးပေးတယ်။

သို့သော် အခါခပ်သိမ်းမှာတော့ အနိုင်ရနေဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ဘယ်လောက် ကြိုးစားကြိုးစား ဘယ်လိုမှ ဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ ရှိတယ်။ လုပ်တိုင်း မဖြစ်တဲ့အခါတွေ ရှိတယ်။ နောက်ဆုံး၊ အရာရာ အဆင်ပြေတယ် ဆိုရင်တောင် အိုမင်းခြင်း၊ နာဖျားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ ခွဲခွာရခြင်း၊ ဆုံးရှုံးရခြင်း ဆိုတဲ့ သဘာဝ တရားတွေရှေ့မှာတော့ အားလုံးဟာ ဒူးထောက်ကြရတာပဲ။

တရားစကားနဲ့ ပြောရရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပေါ့။

ဘဝတစ်ခုကို ရှင်သန်နေတဲ့အခါမှာ ရင်ဆိုင်အနိုင်ယူလိုစိတ်ဟာ အရေးကြီးသလို၊ အခြေအနေမှန်ကို၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သဘာဝတရားတွေကို လက်သင့်ခံနိုင်ခြင်း၊ အဲ့လိုလက်သင့်ခံပြီးမှ ဒီအခြေအနေသစ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် နေထိုင်နိုင်ခြင်း ဟာလည်း အင်မတန် အရေးပါပါတယ်။

5 stages of grief ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ အဲ့ဒါကို လက်သင့်ခံနိုင်တဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်ဖို့ ကျော်ဖြတ်ရတဲ့

အဆင့် ၅ ဆင့်ပေါ့။

- **၁။ ငြင်းဆိုမယ် (Denial)**
- **၂။ ဒေါသဖြစ်မယ် (Anger)**
- **၃။ ဈေးဆစ်မယ်၊ ညှိနှိုင်းမယ် (Bargaining)**
- **၄။ စိတ်ဓါတ်ကျမယ် (Depression)**
- **၅။ လက်သင့်ခံနိုင်သွားမယ် (Acceptance)**

ဥပမာ ကင်ဆာဖြစ်တယ်ပဲ ဆိုပါတော့။ စစချင်း ဒါကို ငြင်းမယ်။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဆေးစစ်ချက်များ လွဲနေသလားပေါ့။

ပြီးရင် ဒေါသထွက်မယ်။ ဘာလို့ ငါ့ကျမှ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ ဆိုပြီး။

နောက်တော့ ဒါ ကုလို့ ရတယ်မို့လား။ မသေနိုင်လောက်ဘူးမို့လား။ ဘယ်တော့လောက်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ အကောင်းအတိုင်း ပြန်ဖြစ်လောက် ပါပြီနော်။

ထင်သလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ စိတ်ဓါတ်ကျပြီး နောက်ဆုံးကျမှ လက်ခံနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားတာပါ။ အဲဒီတော့မှ ဒီအခြေအနေသစ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် နေထိုင်နိုင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာမဟုတ်ဘဲ မိဘဆုံးပါးသွားတာ၊ အလုပ်ပြုတ်တာ၊ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲသွားတာ၊ ရည်းစားက သစ္စာဖောက်တာ စတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့လည်း နမူနာထား စဉ်းစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။

လူတိုင်းက ဒီ ၅ ဆင့်လုံး ကြုံတွေ့ရတာ မဟုတ်သလို၊ လူတိုင်းကလည်း လက်သင့်ခံနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓါတ်ကျတဲ့ အဆင့်မှာ ရပ်နေတဲ့သူ ရှိမယ်။ ငြင်းပဲ ငြင်းနေတဲ့သူတွေလည်း ရှိမယ်။ မျိုးစုံဖြစ်နိုင်တယ်။

သေချာတာကတော့ လက်သင့်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်မှသာ ရှေ့ဆက်နိုင် လိမ့်မယ် ဆိုတာပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အိပ်မက်တွေအတွက် တိုက်ပွဲဝင်နေတဲ့ တပြိုင်တည်းမှာ လက်သင့်ခံတတ်တဲ့ စိတ်ကိုပါ ပြင်ဆင်ထားတာ ပိုကောင်းပါမယ်။ ဒီစိတ် ၂ ခု ကို တစ်ချိန်တည်း ပျိုးထောင်မွေးမြူထားဖို့ မလွယ်ဘူး ဆိုရင်တောင် ဒီဇာတ်လမ်း ထဲက မိန်းကလေးလို ကိုယ်ဘယ်လိုမှ အနိုင်မယူနိုင်တဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမှာတော့ Acceptance ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို သတိရပေးရင်ကိုပဲ မဆိုးပါ ဘူး။

ဘဝကို လက်ဖွေ့ကြိုးဝိုင်းတစ်ခုလို၊ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုလို သဘောမထားဘဲ နေ့ရက်တိုင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ရှင်သန်နေထိုင်မယ် ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်သူကမှ ရှုံးအောင်လုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်လို့ပါ။

၁၁-၁၀-၂၀၂၂

(မှတ်ချက် - ဖော်ပြပါဇာတ်လမ်းသည် ရုပ်ရှင်တစ်ခုကို အခြေခံပြီး ဖန်တီးထားခြင်း သာ ဖြစ်ပါသည်။)

နားလည်ပေးတတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုး

ဒီဘက်လတွေမှာ ကွင်းဆက်လူသတ်သမားတွေ၊ Psychopath တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဇာတ်ကားတွေ၊ စာတွေ အကြည့်များ၊ အဖတ်များနေတော့ ဘာတစ်ခု ပိုပြီး သဘောပေါက်လာသလဲဆို သူတို့တွေ အားလုံးလိုလိုမှာ ငယ်စဉ်က ကြီးမားတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ၊ ဆိုးရွားတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ ရှိခဲ့ဖူးကြတယ် ဆိုတာပဲ။

မိဘရဲ့ စွန့်ပစ်ခြင်းကိုခံရတာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရတာ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ စွန့်ပယ်ခြင်းကို ကြုံခဲ့ရတာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒီလိုကနေပဲ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ Serial killer တွေ ဖြစ်လာကြတာပဲ။

တစ်ခါတလေ စဉ်းစားမိတယ်။ သူတို့သာ ဒီလိုငယ်ဘဝမျိုး မရှိခဲ့ဘူးဆို အဲဒီလို Psychopath တွေ ဖြစ်လာပါ့မလား ဆိုတာပဲ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကနေ ကလေး တစ်ယောက်ကို လျစ်လျူရှုထားခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်က ဒီကလေးကို ပတ်ဝန်းကျင် အတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေတယ်။ အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှု ရှိနေတဲ့ သဘောပါ။ ကောင်းကောင်းသာ ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ရင် လူ တွေလည်း သူတို့ရဲ့ ဒဏ်ကို ခံကြရမှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့်လည်း It takes a village to nurture a child လို့ပြောကြတာ။

စိတ်ဒဏ်ရာ ကင်းစင်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်လာဖို့ရာ မိဘတွေတင် မဟုတ်ဘူး။ အားလုံးနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။

သူတို့လောက် မဆိုးတောင် ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း စိတ်ဒဏ်ရာ အပြည့်နဲ့ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ ငယ်စဉ်က မိဘရဲ့ ရိုက်နှက်နှိပ်စက်မှုကိုခံခဲ့ရတော့ မိဘဆိုတဲ့ လူတွေအပေါ် စိတ်အချဉ်ပေါက်နေတာတွေ ရှိတယ်။ လူတွေကို မယုံကြည်နိုင်တဲ့၊ ယုံရခက်ပြီး သံသယများတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ ငယ်ငယ်က တအား အနှိမ်ခံခဲ့ရတော့ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ မောက်မာတာ၊ ဝါကြွားတာ၊ သူ တော်ကြောင်း တတ်ကြောင်း ပြချင်တာတွေ ရှိလာတယ်။ ဒါ နိုင်ငံကျော်၊ ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ကအစ တွေ့ရတတ်တယ်။ ပြောမယ်ဆို အများကြီးပေါ့။ ကိုယ်တိုင်လည်း စဉ်းစားကြည့် ရင် အဲဒီလို စိတ်ဒဏ်ရာတွေ အနည်းနဲ့အများတော့ ရှိနေကြမှာပါ။

ပြောချင်တာက လူတစ်ယောက်ရဲ့ "လက်ရှိ" ကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ ဒါ တစ်ခုတည်းကို မကြည့်ဘဲ "ငယ်ဘဝ" ကိုပါ သိခွင့်ရမယ်ဆို အများကြီး ပိုပြီး နားလည်ပေးသွားနိုင်လိမ့်မယ် ဆိုတာပဲ။ သူ ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်တယ်၊ သူ ဘာကြောင့် ဒီလိုစဉ်းစားတယ်၊ သူ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေတယ် ဆိုတာတွေကိုပေါ့။

ဥပမာ ကိုယ့်ချစ်သူကောင်မလေးက တအားသဝန်တိုတော့ စိတ်ညစ်တယ်။ သူ့ငယ်ဘဝကို သိလိုက်လို့ သူ့ရဲ့ ဆုံးရှုံးရမှာ၊ အချစ်မခံရတော့မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို မြင်သွားရင် သူ့အပေါ် နားလည်ပေးနိုင်သွားလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အဖေက အလုပ်မှ အလုပ်၊ အလုပ်မရှိဘဲကို မနေနိုင်ဘူး။ အလုပ်မလုပ်ရရင်ကို စားမဝင် အိပ်မပျော်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ တွန်းအားပေးတယ်။ ဘာလို့လဲ လိုက်ကြည့်ကြည့်။ ငယ်ငယ်က တအားဆင်းရဲခဲ့တော့ ငါ အလုပ်ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ Drive က သူ့တစ်သက်လုံးမှာ တွန်းအားအဖြစ် ရှိနေခဲ့တာမို့လို့ပဲ။

အလုပ်ခွင်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ အသိအမှတ်ပြုမှု သိပ်လိုချင်တယ်။ သေချာကြည့်ကြည့်။ သူ့မှာ သိမ်ငယ်စိတ် ရှိနေတာ၊ သူ့ကိုယ်သူ အသုံးမကျဘူး ထင်နေတာတွေ မြင်ရလိမ့်မယ်။ ဒါဆို ဒီလူနဲ့ ဘယ်လိုအလုပ်တွဲလုပ်ရမလဲ၊ သူ့ကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမလဲ ဆိုတာပါ သဘောပေါက်သွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ကုသကြတဲ့အခါ ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေကိုပါ ပြန်လှန်ပြီး သိအောင် လုပ်ကြတာ။ ဒါမှသာ လက်ရှိ ကိုယ့်ရှေ့ရောက်နေတဲ့ သူကို ပိုပြီး နားလည်နိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒါက လူတစ်ယောက်ရဲ့ အမှားတွေ၊ အပြစ်တွေအတွက် ဆင်ခြင်ပေးဖို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ကွင်းဆက်လူသတ်သမားတွေဆို သူတို့မှာ ဒီလိုငယ်ဘဝ ရှိခဲ့လို့ပါ ဆိုပြီး အပြစ်မပေးလို့မှ မရဘဲ။ သနားတာ သနားတာ သက်သက်။ အပြစ်ကတော့ ပေးရတာပဲ။

သို့သော် ဒီလိုတွေ ချိတ်ဆက်နားလည်သွားခြင်းဖြင့် သူတို့လိုလူတွေ ထပ်ပေါ်မလာ အောင်တော့ အနည်းနဲ့အများ ကာကွယ်နိုင်သွားတယ်။ ကလေးတွေကို စနစ်တကျ ပျိုးထောင်ဖို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတာတွေ သိသွားမယ်။ မိဘတွေတင်မက လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ တာဝန်သိမှု၊ တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဒါတွေပါ လိုအပ်ကြောင်း သဘောပေါက် သွားမယ်။ အဲဒီလိုပဲ၊ ကိုယ်နဲ့ အနီးကပ်ရှိနေသူကို နားလည်သွားရင် သူနဲ့ ဘယ်လိုရေရှည် ဆက်သွားလို့ ရမယ် ဆိုတာ စဉ်းစားနိုင်သွားမယ်။

တစ်ဖက်ကလည်း အစွန်းမရောက်ဖို့ လိုတာက ဒီစိတ်ဒဏ်ရာတွေကို အကြောင်း ပြချက်တစ်ခုလို အသုံးမပြုဖို့ပဲ။ ငယ်ဘဝဆိုတာ ရွေးချယ်လို့ မရတာ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို တစ်သက်လုံး ခံသွားမှာလား ဆိုတာကတော့ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်လို့ ရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။

အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တာ သိတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုတာကလည်း အတိမ်အနက်ချင်း တူတာမဟုတ်ဘူး။ သို့သော် တတ်နိုင်သမျှတော့

ဒီလို ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ အောက်ကနေ ရုန်းထွက်နိုင်အောင် ကြိုးစား ကြစေချင်တယ်။

“ငါက ဒီလိုဖြစ်ခဲ့လို့ ဒါမျိုးတွေ လုပ်မိတာလေ” ဆိုတဲ့အစား “ငါ ဒီလိုတွေဖြစ်ခဲ့ပေ မဲ့ ဒါမျိုးတော့ မလုပ်မိအောင် ကြိုးစားမယ်” ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ထားဖို့ဟာ သိပ်အရေး ကြီးတယ်။ အဲဒီတော့မှ ရုန်းထွက်နိုင်အောင် စကြိုးစားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာလည်း နည်းမှန်လမ်းမှန်တော့ လုပ်စေချင်တယ်။ အထူး သဖြင့် ဒီဘက်ခေတ်မှာဆို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူပေါင်းများစွာက ရေးသားပြောဆိုနေကြတဲ့အခါ ဒီအသိပညာတွေကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီလာ သလို တစ်ဖက်ကလည်း လွဲမှားနေတာတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိနေတယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေ ရှိနေလို့ ဒီရောဂါ ဖြစ်နေပြီ ဆိုပြီး စိတ်ရောဂါအမည် တစ်ခုခုကိုပါ တပ်ပစ်တာတွေ၊ လူတွေရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို ခုတုံးလုပ်ပြီးတော့မှ အပေါ်ယံလောက် စိတ်သက်သာရာ ရသွားစေမဲ့ (ရိုင်းရိုင်းပြောရရင် အာသာဖြေသလို ဖြစ်နေစေတဲ့) နည်းစနစ်တွေ အများကြီး တွေ့နေရတယ်။

ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ စိတ်ရောဂါ အထူးကုတွေဆီ ကနေ အဓိကထား လေ့လာစေချင်တယ်။ ကူညီမှု၊ ကုသမှုတွေကို ရှာဖွေစေချင်တယ်။ ဒါမှသာ စစ်မှန်စွာ ရုန်းထွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပြန်ချုပ်ရရင်တော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ရှိကို သူ့ရဲ့ ငယ်ဘဝနဲ့ပါ ချိတ်ဆက် နိုင်ရင် ပိုပြီး နားလည်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ အလွယ်တကူ Judge မလုပ်ပါနဲ့။ သူ့ငယ်ဘဝနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ မတူတော့ ကိုယ်စဉ်းစားတဲ့အတိုင်း သူစဉ်းစားချင်မှ စဉ်းစားမှာမို့လို့ပါ။ ကိုယ်သာ သူ့လိုငယ်ဘဝမျိုး ရှိခဲ့ရင် သူ့လိုပဲ ဖြစ်လာနိုင်တယ် ဆိုတာ အမြဲသတိချပ်ထားစေချင်တယ်။

တစ်ဖက်ကလည်း စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို အကြောင်းပြပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သားကောင်သဖွယ် သဘောမထားဖို့ လိုပါတယ်။ Survivor mindset အရေးကြီးတယ်။ ငါ ဒါကို ကျော်ဖြတ်မယ်၊ တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချမယ် ဆိုတဲ့စိတ်တွေ မွေးဖို့ လိုမယ်။ ဒီအတွက်တော့ စိတ်ပညာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ လေ့လာနိုင်ရင်၊ သတိ (Mindfulness) အားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ထားနိုင်ရင် ပိုအဆင်ပြေတယ်။

တစ်လုံးတည်း ပြောပါဆို “နားလည်မှု” ပါ။ တစ်ပါးသူတွေကိုလည်း နားလည်ပေးနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း နားလည်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့သူဟာ ခွင့်လွှတ် ပေးတတ်တယ်။ စိတ်က လွတ်လပ်နေတယ်။ အမုန်းတွေ၊ လောင်မြိုက်မှုတွေနဲ့

နှောင်ဖွဲ့မထားတော့ဘူး။ ပြဿနာကို အပြစ်တင်ခြင်းနဲ့ မဖြေရှင်းတော့ဘူး။ ငယ်ဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကြောင့် အမှားတွေ၊ အပြစ်တွေ မလုပ်မိအောင်၊ နည်းသွားအောင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံ ရေး (Healthy relationship) တွေကိုလည်း တည်ဆောက်နိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် နားလည်ပေးခြင်းဟာ ခွင့်လွှတ်ခြင်းလိုပဲ။ တစ်ဖက်လူအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက်၊ ကိုယ့်စိတ်လွတ်လပ်မှုအတွက်၊ ကိုယ့်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု အတွက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၄.၁၂.၂၀၂၂

မေတ္တာပန်းပင်ကလေး

လောကမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အခြေခံပြီးပဲ လောကကြီးဟာ ပိုပိုလှပလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူ့ကိုမှ မချစ်တတ် သေးခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ချစ်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာနဲ့လည်း မတူဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာက ကိုယ်တစ်ယောက် ကောင်းစားဖို့အရေး ဘယ်သူ့ကိုမဆို ချနင်းပစ်ဖို့ ဝန်မလေးတာ၊ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်တတ်တာမျိုးပါ။ Self-love ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်အောင်ထားတာ၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်တာ၊ ကိုယ့်ဘဝ မြင့်မားအောင် ကြိုးစား အားထုတ်တာ၊ လိပ်ပြာလုံရမဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တာ စတာတွေကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီလို ချစ်တတ်တဲ့သူမှ လောကကြီးကို အကောင်းမြင်နိုင်၊ တစ်ပါးသူတွေအပေါ် ချစ်တဲ့မျက်စိနဲ့ ကြည့်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်ဖူးကြမှာပေါ့။ ဘာကိုမဆို အဆိုးမြင်တတ်သူတွေ၊ စိတ်အချဉ်ပေါက်နေသူတွေ။ သူတို့မှာ များသောအားဖြင့် ဆိုးရွားတဲ့ ငယ်ဘဝ ရှိနေတတ်ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း လောကဓံရဲ့ အထုအထောင်းကို သူများထက် ပိုခံခဲ့ကြရတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ဒဏ်ရာ တပွေ့တပိုက်နဲ့ ဖြစ်နေရော။ ဒါတွေကို ကုစားဖို့ ပျက်ကွက်တဲ့အခါ လောကကို သူတို့ကြည့်တဲ့ မျက်စိမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းက ကျန်နေခဲ့ တော့တာပေါ့။

စိတ်ထားနူးညံ့သူ၊ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက် တတ်သူဟာ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးတယ်။ လူတွေကို ကူညီတတ် တယ်။ ဖေးမတတ်တယ်။ စာနာတတ်တယ်။ အလွယ်တကူ အပြစ်မမြင်တတ်ဘူး။ အသိအမှတ် ပြုတယ်။ ကျေးဇူးလည်း တင်တတ်တယ်။

လူတွေတင်မကပါဘူး၊ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကိုလည်း ချစ်တတ်တယ်။ သဘာဝ ကိုလည်း ချစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ထက် မြင့်မား၊ အားကောင်းသူတွေဟာ မုဒိတာပွားစရာ ဖြစ်သလို၊ ကိုယ့်ထက် နိမ့်ပါး၊ အားနည်းသူ မှန်သမျှကိုလည်း ကိုယ့်အတွက် ကူညီချင်စရာအဖြစ် မြင်နေတတ်တယ်။

ခုခေတ်က သိပ္ပံခေတ်၊ AI ခေတ်။ လူတွေက နည်းပညာတွေနောက်ကိုပဲ တစိုက်မတ်မတ် လိုက်နေကြတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်နေကြတယ်။ ဒီနည်းပညာတွေ ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို ပိုပြီး အားကောင်းလာစေတာ မှန်ပေမဲ့ ဆိုးကျိုး တွေလည်း အများကြီး ရှိတယ်။ ဒါတွေကို ပြန်ပြီး

ထိန်းကွပ်ပေးနိုင်တာက ကျွန်တော် တို့ရဲ့ လူသားဆန်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပဲ။

ဒီတော့ နည်းပညာတွေ တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်နှလုံးသားကိုလည်း လှပအောင်၊ နူးညံ့အောင် မွမ်းမံပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အနုပညာဟာ အထူးအရေးကြီးတယ်။ စာပေ၊ ဂီတ၊ ရုပ်ရှင်၊ ပန်းချီ စတာတွေဟာ လူတွေရဲ့ အကျင့်စရိုက်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို ပုံသွင်းတဲ့နေရာမှာ သိပ်အားကောင်းတယ်။ ပညာတွေ ဘယ်လောက်တတ်တတ်၊ ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ်သိတယ်၊ လိုအပ်နေသူတွေကို ကူညီမျှဝေလိုစိတ် မရှိဘူး၊ မတရားမှုတွေကို လက်ပိုက်ကြည့်နေတတ်တယ် ဆိုရင် ဒီလူဟာ သုတဘက် တစ်ခြမ်းစောင်းနေတယ် ပြောရမယ်။

ခေါင်းထဲမှာ ဦးနှောက်ကတော့ အကြီးကြီး။ ရင်ဘတ်ထဲမှာတော့ နှလုံးသား ပါမလာဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် သုတနဲ့ရသ၊ ဦးနှောက်နဲ့နှလုံးသား ဟန်ချက်ညီတဲ့ လူတွေ ဖြစ်လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်အရာမဆို Balanced ဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်မို့လား။

ဒီတော့ တတ်နိုင်သမျှ အနုပညာနဲ့ ထိတွေ့ပါ။ ခံစားပါ။ ကိုယ့်နှလုံးသားကို အာဟာရဖြည့်ပေးပါ။ အဲဒါက ကိုယ့်ကို ဘွဲ့တွေ၊ ရာထူးတွေ၊ ငွေကြေးတွေ ရမလာစေတာ မှန်ပေမဲ့ ပိုပြီး လူပီသတဲ့ လူတစ်ယောက်တော့ ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရင်ထဲ မေတ္တာပန်းပင်ကလေး စပြီး ပျိုးလိုက်ပြီးပြီဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်း ပစ်မထားလိုက်ပါနဲ့။ ရေလောင်းပါ။ ပေါင်းသင်ပါ။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ ဒါမှ ပြန်မသေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အပင်ပေါက်ကလေးကို ပိုပြီး ရှင်သန်ကြီးထွားလာစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ကတော့ -

- သူတစ်ပါးကို ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးတာ
- လိုအပ်နေသူတွေကို ပေးကမ်းလှူဒါန်းတာ
- တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို စောင့်ရှောက်တာ
- စိတ်ညစ်နေသူကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးတာ၊ နားထောင်ပေးတာ
- ကျေးဇူးတင် အသိအမှတ်ပြုတာ
- ကိုယ့်မှာ ရှိတာကို မျှဝေတတ်တာ
- လက်ဆောင်လေးတွေ ဖန်တီးပြီး ပေးတာ
- တစ်ဖက်သားကို မနှိမ့်ချ၊ မခွဲခြားဘဲ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပေးတာ
- ခွင့်လွှတ်တတ်တာ

- တုံ့ပြန်မှုကို မမျှော်လင့်တာ စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ် ထုတ်လုပ်ရတယ်၊ ထိန်းသိမ်းရပါတယ်။ မေတ္တာပန်းပင် ကလေးကလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။ စိုက်တော့ စိုက်လိုက်ပါရဲ့၊ ကိုယ့်ရင်ထဲ အပင်လေး ပေါက်လာတယ်။ တခြားလူရဲ့ တုံ့ပြန်မှု တစ်ခုခုကြောင့် အပင်သေသွားရတယ်ဆို ဘယ်အဆင်ပြေမလဲ။ ဒီတော့ ပျိုးလည်းပျိုး၊ မသေအောင် လည်း ဂရုစိုက်။

If you are not happy, make other people happy.

ကိုယ်မပျော်ရင် သူများကို ပျော်အောင်ထား။ ကိုယ်လည်း ပျော်လာလိမ့်မယ်။ ဒီဘက်နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးနေတဲ့ ဘဝနေနည်းတစ်ခုပဲ။ လူတွေကို ကူညီလိုက်တဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ကြောင့် သူတို့ ပျော်သွား၊ အဆင်ပြေသွားတာကို မြင်ရတဲ့အခါ၊ ဘယ်သူ အသိအမှတ်ပြုပြု မပြုပြု၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တိတ်တိတ်ကလေး ပီတိဖြစ်တတ်လာတဲ့အခါ (ဥပေက္ခာ ထားနိုင်လာတဲ့အခါ) စိတ်က ပိုလွတ်လပ်လာတယ်။ ဘဝအပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်မှု ရလာတယ်။ မေတ္တာပန်းပင်လေး က ကြီးသထက် ကြီးထွားလာတယ်ပေါ့။

လူ့အသက်ကယ်တဲ့ ဆရာဝန်၊ လူတွေကို ဉာဏ်မျက်စိ ဖွင့်ပေးတဲ့ စာရေးဆရာ၊ လောကကြီးထဲက မမျှတမှု၊ မတရားမှုတွေကို ထောက်ပြတောင်းဆိုနေတဲ့ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၊ မြေဖြူကိုင်တဲ့ အဖြူအစိမ်းဝတ် ကျောင်းဆရာ၊ အားလုံး အားလုံး ဟာ လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်သဘာဝအရ အနုအကြမ်း၊ အပြင်းအပျော့ ကွာကြလိမ့်မယ်။ အကုန်လုံးမှာတူညီနေကြတာကတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အခြေခံပြီး တော့မှ လုပ်ရပ်ကောင်းတွေကို တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ အားထုတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတာပါ။

လူတွေသေသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ်ရှင်သန်သွားတဲ့သူတွေကို ဘယ်သူကမှ အမှတ်ရလေ့ မရှိပါဘူး။ အများအတွက် တစ်ခုခု စွမ်းဆောင်သွား၊ မျှဝေသွား၊ ထည့်ဝင်သွားတဲ့သူတွေကိုပဲ ကျေးဇူးတင် ဂုဏ်ပြုလေ့ ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၄.၂.၂၀၂၃

ကိုယ်မွေးဖွားခဲ့တဲ့ ရပ်ဝန်းထက် ချန်ထားခဲ့မဲ့ ရပ်ဝန်းက ပိုလှပါစေ

“နားလည်မပေးခြင်းတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုတွေ၊ အတူရှိမပေးခဲ့ခြင်းတွေကြားမှာ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတာကြောင့် သူတစ်ပါးကို နားလည်ပေး၊ ထွေးပွေ့ပေးတတ်ပြီး အလွယ်တကူ အပြစ်မတင်တတ်တဲ့၊ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှင်သန်နိုင်ခဲ့ပါတယ်”

Resilience နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းလုပ်တိုင်း ကျွန်တော် မေးလေ့ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကို အကောင်းဘက်ကို ရောက်လာစေခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေ ရှိရင် မျှဝေပေးပါ ဆိုပြီးတော့။

အဲဒီမှာ သင်တန်းသူတစ်ယောက် ဖြေသွားတဲ့ အဖြေပါ။

ရင်ထဲ နွေးခနဲ ဖြစ်သွားတယ်။ ငယ်ငယ်က မိသားစုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆွဲယူပြီး အသုံးချသွားတာ။

တစ်ခါတုန်းကလည်း ကျွန်တော့်ကို အစ်မတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ ဆရာနဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်ရတာ အတော်စိတ်ချမ်းသာရတယ်တဲ့။ တစ်ခုခု လွဲသွားလည်း၊ မှားသွားလည်း အပြစ်မတင်ဘူး၊ ဆရာနဲ့ဆို ကြောက်နေစရာကို မလိုဘူး၊ စိတ်က လွတ်လပ်ပေါ့ပါးနေရောတဲ့။

အဲဒီလိုမှတ်ချက်မျိုးကို အရင်အလုပ်တွေ လုပ်တုန်းကလည်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တွေ၊ တပည့်တွေဆီက မကြာခဏ ကြားရတယ်။

ပွဲတွေ၊ ဗီဒီယိုရိုက်တာတွေ၊ အင်တာဗျူး ဖြေတာတွေမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ။ တစ်ခါတလေကျ စီစဉ်သူတွေဘက်က လိုသွား၊ မှားသွားတာ ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ ဘယ်သူမှ မမှားဘဲနဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ ပြဿနာတစ်ခုခု ထပေါ်တာ ရှိတယ်။ အဲဒီအခါတိုင်းမှာ ဘယ်တော့မှ ကျွန်တော် အပြစ်တင်စကား မပြောဘူး။ ရတယ်၊ စိတ်ထဲ မထားနဲ့၊ အားမနာနဲ့ စသဖြင့် အားပေးစကား ပြောပေးတယ်။ လိုအပ်တာ ထပ်လုပ်ပေး လိုက်တယ်။

အဲဒီတော့ ကျွန်တော်နဲ့ တွဲလုပ်ရသူတွေမှာ ပျော်တာပေါ့။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးတာပေါ့ ။

ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလို အပြစ်မတင်တတ်တာလဲဆိုတော့ စိတ်ထားသိပ်ကောင်းနေလို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်လည်း ငယ်ငယ်က အပြစ်တင်ခံခဲ့ရဖူးလို့ပဲ။ တစ်ခုခု မှားသွားလည်း အပြစ်တင်ခံရတယ်။ မမှားဘဲ

အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်သွားလည်း အပြစ်တင်ခံရတယ်။ နောက်ဆုံး နေမကောင်းဖြစ်ရင်တောင် မပြောရဲဘူး။ ပြောလိုက် တာနဲ့ မင်းတို့က ဘယ်လိုနေ ဘယ်လိုထိုင်တာကိုး ဆိုပြီး ဆူတာပေါ့။

အဲဒီအခါ သိပ်ကျဉ်းကြပ်တယ်။ အမြဲတမ်း စိုးရိမ်နေရတယ်။ မှားသွားမှာ ကြောက်နေရတယ်။ ကိုယ့်မှာ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိလာလည်း ထုတ်မပြောရဲဘူး။ အကူအညီ မတောင်းရဲဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိတ်ဖြေရှင်း။ နေမကောင်းဖြစ်ရင် ဆေးကြိတ်ကု။

ဒါကြောင့် ကိုယ် အဲဒီလို ခံစားနေရသလိုမျိုး ဘယ်သူ့ကိုမှ မခံစားစေချင်ဘူး။ ဒီအတွက် ဘယ်တော့မှ အပြစ်မတင်ဘူး။ ဖေးမတယ်။ အားပေးတယ်။ လိုအပ်တာ ကူညီတယ်။

ဒီလိုပြောလို့ မိဘတွေကို အပြစ်တင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ငယ်ငယ်ကတည်းက အမျိုးထဲမှာဆို နာမည်ကြီး။ မင်းတို့ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်က မိဘကံ တအား ကောင်းတယ် ဆိုပြီး။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ငွေကြေး၊ ဂရုစိုက်မှု၊ ဘာမှကို လိုလေသေးမရှိ အောင်ပဲ။

ငယ်ငယ်ကတည်းကတော့ အထင်လွဲဖူးပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း အရွယ် တစ်ခု ရောက်လာတော့ ပိုနားလည်လာတယ်။ သူတို့ရဲ့ အကျင့်လို ဖြစ်နေတာပေါ့။ နောက် Emotional brain က Logical brain ထက်စာရင် တုံ့ပြန်မှု ပိုမြန်တယ်လေ။ ဒီတော့ ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ပြီဆို စိတ်ခံစားချက်အလျောက် အပြစ်က အရင် တင်မိ လိုက်တာပေါ့။ ပြီးတော့လည်း ဒီမိဘတွေပဲ ကိုယ့်ပြဿနာကို ရှင်းပေးရတာပါပဲ။ အရင်တုန်းကကျ ခုခေတ်လိုလည်း Parenting တို့၊ EQ တို့ကို လေ့လာကြ၊ လိုက်စားကြသေးတာမှ မဟုတ်ပဲကိုး။

ပြောရရင် မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေပေါ့။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အနေနဲ့ တော့ ဒါမျိုး ကျဉ်းကြပ်မှုကို ဘယ်သူ့ဆီမှ လက်ဆင့်မကမ်းတော့ဘူး ဆုံးဖြတ်ထား တယ်။

လူပဲဆိုတော့ Emotional brain က အရင်အလုပ်လုပ်တာပါပဲ။ နည်းနည်း ကလေးတော့ အပြစ်တင်လိုက်ရမှ စိတ်က ကျေနပ်သွားတာနော်။ ဒါပေမဲ့ သတိထား ပါများလာတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်က ရှိကိုမရှိတော့ဘူး။ ခုဆို အမှားလုပ်တဲ့သူကို သတိပေးဖို့၊ ထပ်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ ပြောရတာတောင် အတော်ခက်တဲ့အဆင့် ဖြစ် သွားတယ်။ ဆိုလိုတာက စိတ်ဆိုတာ လေ့ကျင့်ပေးလို့ ရတယ် ဆိုတာပဲ။

မိဘတို့၊ ငယ်ဘဝတို့ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်လို့ မရပါဘူး။ အဲဒီကနေ ရလာတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့

လက်ထဲမှာ ရှိတယ်။

ဒီဒဏ်ရာတွေရဲ့ သားကောင်အဖြစ်ခံပြီး တခြားလူတွေဆီ လက်ဆင့်ကမ်းမလား။ ဒါတွေကို အရှိအရှိအတိုင်း လက်သင့်ခံ၊ ကုစားသင့်တာ ကုစားပြီး ကိုယ့်လို တခြားလူတွေ မခံစားရအောင် သတိထားဆင်ခြင်မလားပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါပဲ။

သိပ်သဘောကျတဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ခုနဲ့ ဒီဆောင်းပါးကို အဆုံးသတ်ပါရစေ။

Be the type of person you want to meet.

ကိုယ်ဆုံတွေ့ချင်တဲ့ လူပုံစံမျိုး ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်အောင်နေပါတဲ့။

ကိုယ်က Respect လိုချင်ရင် တခြားသူတွေကို Respect အရင်ပေး။ ကိုယ်က အပြစ်တင်မခံရချင်ရင် တခြားသူတွေကိုလည်း အပြစ်မတင်နဲ့။ ကိုယ်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေကို ငတ်မွတ်တောင့်တခဲ့ရဖူးတယ်ဆိုလည်း တခြားသူတွေကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေ ဖောဖောသီသီသာ ဝေမျှလိုက်ပါ။ ဒါဟာ ကိုယ်မွေးဖွားခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထက် ကိုယ်လက်ရှိရှင်သန်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုမိုလှပစေနိုင်တဲ့ ဘဝနေနည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၈.၄.၂၀၂၃

ကိုယ့်ရဲ့ Masterpiece ကဘာလဲ

Masterpiece ဆိုတာ အကောင်းဆုံး၊ အပြောင်မြောက်ဆုံး လက်ရာ သို့မဟုတ် ဖန်တီးမှုတစ်ခုကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အနုပညာရှင်တွေနဲ့ ပတ်သက်ရင် သုံးနှုန်းကြတယ်။ ဒီပန်းချီကားက သူ့ရဲ့ မာစတာပိစ် လေ၊ ဒီစာအုပ်၊ ဒီဝတ္ထု၊ ဒီပန်းပုလက်ရာကတော့ မာစတာပိစ်ပဲ စသဖြင့်။ လီယိုနာဒို ဒါဗင်ချီရဲ့ မိုနာလီဇာ ပန်းချီကားလို၊ ဗင်းဆင့်ဗန်ဂိုးရဲ့ Starry Night လိုမျိုးတွေပေါ့။

အဲဒီစကားလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘဝမှာ မှတ်မှတ်ရရ ဖြစ်ခဲ့တာကတော့ ငယ်ငယ်တုန်းက စာမှာ သင်ရတဲ့ The Last Leaf (နောက်ဆုံးသစ်ရွက်) ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုတိုလေးပဲ။ (၁၉၀၅ ခုနှစ်မှာ O. Henry ရေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။) မှတ်မိအောင် ပြန်ပြောရရင် ကောင်မလေးတစ်ယောက်က အသည်းအသန် နေမကောင်း ဖြစ်နေတယ်။ ဆရာဝန်က ပြောတယ်၊ လူနာကိုယ်တိုင်က အသက်ရှင် လိုစိတ် မရှိရင် သူလည်း အများကြီး မတတ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့လေ။ ကောင်မလေးကလည်း ဘယ်လိုအားပေး အားပေး မရဘူး။ စိတ်ဓါတ်ကျနေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ သေတော့မယ်ပဲ ထင်နေတယ်။

အခန်းပြတင်းပေါက်ကတဆင့် မြင်နေရတဲ့ အပင်မှာ အရင်က အရွက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ခုတော့ တစ်စတစ်စနဲ့ ကြွေကုန်ပြီ။ အဲဒီအပင်မှာ အရွက်တွေ ကုန်သွားတဲ့နေ့က သူသေမဲ့နေ့ပဲ ဆိုပြီး မှတ်ယူထားတယ်။ အရွက်တွေကလည်း တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အရေအတွက် နည်းနည်းလာတယ်။ ၄-၅ ရွက်လောက်ပဲ ကျန်တော့တယ်။

ဖြစ်ချင်တော့ သူတို့အောက်ထပ်မှာ ပန်းချီဆရာ အဖိုးကြီးတစ်ယောက်နေတယ်။ အသက် ၆၀ ကျော်ပြီ။ ဘဝမှာ Masterpiece တစ်ခု ဖန်တီးသွားချင်ပေမဲ့ ခုထိ မအောင်မြင်သေးတဲ့သူ။ လူနာကောင်မလေးရဲ့ သူငယ်ချင်းကနေတဆင့် သူက ဒီအကြောင်းကို သိသွားတယ်။

အဲဒီညမှာပဲ သစ်ရွက်တွေအကုန် ကြွေသွားတော့ ဒီလူနာကောင်မလေး လုံးဝ စိတ်အားလျော့သွားလိမ့်မယ်လို့ သူ့သူငယ်ချင်းက ထင်နေတာပေါ့။ မနက်ကျ အခန်းထဲ ဝင်သွားတဲ့အခါ အင်မတန်မှကို စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ ဖြစ်နေတာကို တွေ့လိုက် ရတယ်။

သူ ပြလို့ ပြတင်းပေါက်ကတဆင့် ကြည့်လိုက်မှ နောက်ဆုံးအရွက်တစ်ရွက် ကျန်နေသေးတာကို တွေ့လိုက်တယ်။ သူ အင်မတန် ရှုံးမိုက်ခဲ့တယ်ပေါ့။

စိတ်ဓါတ်တွေ ကျခဲ့တယ်ပေါ့။ ခုတော့ အတွေးသစ် အမြင်သစ်တွေနဲ့ ဘဝကို ရှေ့ဆက်တော့မယ်။ ကျန်းမာအောင် လုပ်တော့မယ် ဆိုပြီး ပြောလာတယ်။

သူ့သူငယ်ချင်းလည်း ဝမ်းသာသွားတာပေါ့။ ဆရာဝန် ပြေးခေါ်၊ ဆရာဝန်က လည်း အားတက်။ ကောင်မလေးလည်း ကျန်းမာလာ။

နောက် ၂ ရက်လောက်နေမှ သိရတယ်။ အောက်ထပ်က အဖိုးကြီး အဆုတ် ရောင်ရောဂါနဲ့ ဆုံးပြီဆိုတာကို။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီနောက်ဆုံးသစ်ရွက် ကြွေသွား တဲ့ညမှာ ချမ်းချမ်းစီးစီးနဲ့ နံရံပေါ်တက်ပြီး သစ်ရွက်ပုံကို ပန်းချီဆွဲပေးခဲ့လို့ပဲ။

တကယ်တော့ သူတို့မြင်နေရတာက သစ်ရွက်အစစ် မဟုတ်ဘူး။ ကောင်မလေးကို အသက်ဆက်ရှင်လိုစိတ် ဖြစ်လာအောင် အဖိုးကြီး ဆွဲသွားပေးတဲ့ ပန်းချီကားပဲ။ ဒါဟာ သူ့ဘဝတလျှောက်လုံး မျှော်လင့်နေခဲ့တဲ့ Masterpiece ဖြစ်တယ် ဆိုပြီး ရေးထားတဲ့ ဝတ္ထုလေးပါ။ ပန်းချီကားက အနုပညာအရတော့ တန်ဖိုးရှိချင်မှ ရှိလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသက်ကို သူ့အသက်နဲ့လဲပြီး ကယ်သွားခဲ့တဲ့ ဒီ အဖိုးကြီးရဲ့ နှလုံးသားက Masterpiece ဖြစ်သွားတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာလည်း အဲဒီလိုမျိုး ပြန်စဉ်းစားကြည့်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ Masterpiece ဆို ဘာများဖြစ်မလဲပေါ့။

Your life is the canvas, and you are the masterpiece.

မင်းဘဝက ကင်းဗတ် (အဝတ်စ) တစ်ခုဆိုရင် မင်းကိုယ်မင်း Masterpiece တစ်ခု ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးရေးဆွဲလို့ ရတယ်တဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေး၊ စိတ်နေသဘောထား၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်၊ လူမှုပတ်ဝန်း ကျင်အတွက် အကျိုးပြုနိုင်စွမ်း စတာတွေကို ကောင်းသထက် ကောင်းလာအောင် အမြဲမပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ရဲ့ Masterpiece တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ့်မှာ ဘယ်အချိန် ပြန်စဉ်းစားစဉ်းစား ဂုဏ်ယူရမဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခု၊ အောင်မြင်မှုတစ်ခု၊ ဖန်တီးမှုတစ်ခု ရှိနေပြီလားပေါ့။ အနုပညာသမားမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝန်ထမ်းအနေနဲ့လည်း ရှိနိုင်တယ်။ အတတ် ပညာသမားတွေမှာလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ပရဟိတသမားမှာဆို ပိုတောင် များလိမ့်ဦးမယ်။

ဝန်ထမ်းဘဝ ၁၅ နှစ်အတွင်းမှာ ဒီကုန်ပစ္စည်း၊ ဒီအမှတ်တံဆိပ်ကို လူသိများအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တာ ကျွန်တော့်ရဲ့ Masterpiece ပဲ။

၄ တန်းနဲ့ ကျောင်းထွက်ရတော့မဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို စာဆက်သင်အောင် စည်းရုံးနိုင်ပြီး ခုဘွဲ့ရလို့ ကျောင်းဆရာ ပြန်လုပ်သည်ထိ ပံ့ပိုးနိုင်ခဲ့တာဟာ စာသင်ခဲ့တဲ့ ကာလတစ်လျှောက်မှာ ကျွန်မရဲ့ Masterpiece ပဲ။

နာရေးကူညီမှုအသင်းဟာ ဦးကျော်သူအတွက် Masterpiece ဖြစ်သလို၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပညာသင်ခွင့်အတွက် မာလာလာ လုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှဟာ သူ့ရဲ့ Masterpiece တွေ ဖြစ်တယ်။

မိဘအနေနဲ့လည်း ရှိနိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ကတော့ ဘဝပေး အခြေအနေ အရ အများကြီး မထွန်းပေါက်ခဲ့ပေမဲ့ ကိုယ့်သားသမီးက ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး Masterpiece ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်တာပဲ။

ဥပမာ ကမ္ဘာကျော် ဘောလုံးသမား အာလင်းဟာလန်းရဲ့ အဖေဆို သူကိုယ် တိုင်လည်း ဘောလုံးသမားဟောင်းပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒဏ်ရာကြောင့် သူ့ကစားသမားဘဝက ထင်သလောက် မအောင်မြင်ခဲ့ဘူး။ သူ့သားကိုတော့ သေချာစနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တယ်။ ဒီအခါ သူ့သားက သူ့ဘဝရဲ့ Masterpiece ဖြစ်လာတယ်။

မိဘနဲ့ သားသမီး၊ ဆရာနဲ့ တပည့်၊ စီနီယာနဲ့ ဂျူနီယာ၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစား၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ မောင်နှမ စတဲ့ ဆက်ဆံရေးတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကြောင့် တစ်ဖက်လူ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။

ပန်းချီ၊ ပန်းပု၊ စာပေအနုပညာမှ ဖန်တီးရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်လက်နဲ့ ထိလိုက်တဲ့ လူတိုင်းရဲ့ ဘဝကို ပိုလှလာအောင်၊ ပိုပြီး အရောင်အသွေး စုံလာအောင် လုပ်ပေးတာကလည်း ဖန်တီးမှုပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်ပါ၊ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အပြောင်မြောက်ဆုံး ဖန်တီးမှုတစ်ခုကို ချန်ထားခဲ့နိုင်တယ် ဆိုတာ သတိရစေချင်တယ်။

မတော်တဆ တိုက်ဆိုင်ပြီး ရလာမှာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ "အမြင့်မားဆုံး ကြိုးစားအားထုတ်မှု" နဲ့ "ပြည့်ဝတဲ့ နှလုံးရည်" ကို ပေါင်းစပ်နိုင်တော့မှသာ ဒီလို လက်ရာကောင်း၊ အမွေအနှစ်ကောင်းတွေ ထွက်လာနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၀.၅.၂၀၂၃

မေတ္တာထားခြင်း၊ မျှဝေခြင်းနှင့် နှိမ့်ချခြင်း

ခရစ်စမတ်နေ့ဆိုတာ ခရစ်တော် မွေးဖွားခြင်းကို ဂုဏ်ပြုတဲ့နေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာဝင်တွေတင် မဟုတ်ဘဲ အားလုံးပျော်ကြ၊ ပါဝင်ကြတဲ့ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ နေ့တစ်နေ့ပေါ့။

ကျွန်တော်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက် ဆိုတာတော့ အထွေအထူး ပြောနေ စရာ လိုမယ်မထင်ဘူး။ ဘဝရဲ့ လောကဓံတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့နေရာမှာ ဗုဒ္ဓ အဆုံး အမတွေနဲ့ တတ်နိုင်သလောက် ကျင့်သုံးနေထိုင်ရင်း အများကိုလည်း ပြန်မျှဝေ ဖြစ်နေသူပါ။

ဘာသာတရားကို အကြောက်တရားကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရယူလိုမှုတွေကြောင့် ဖြစ်ဖြစ် ကိုးကွယ်တတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဒီအဆုံးအမတွေကို နာယူပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုကောင်းအောင် နေထိုင်ရမလဲ ဆိုတဲ့ဘက်ကနေ ချဉ်းကပ်လေ့လာဖြစ်တယ်။ သူ မှန်တယ်၊ ကိုယ် မှန်တယ် ငြင်းနေကြတာထက် အဲဒါက ပိုလည်း အေးချမ်းတယ်။ လွတ်လပ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လေ့လာသင်ယူမှုကိုလည်း အားကောင်းစေပါတယ်။

ခရစ်ယာန်အဆုံးအမတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ တအားနှစ်သက်မိတာ၊ ခရစ်တော် ဆိုတဲ့အသံ ကြားလိုက်တာနဲ့ ရင်ထဲ ပေါ်လာတာဆို ၃ ချက် ရှိတယ်။

- **ချစ်ခြင်းမေတ္တာ(Loving-kindness)**
- **ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်း (Helping the others) နဲ့**
- **နှိမ့်ချတတ်ခြင်း (Humility) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။**

ကျွန်တော် ခုထိ ပတ်သက်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသမျှ ခရစ်ယာန်မိတ်ဆွေ တော်တော် များများမှာလည်း ဒီကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၃ ခုကို တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ အခြေခံကျတဲ အဆုံးအမ၊ အခြေခံကျတဲ့ လိုက်နာမှုတွေပဲ ဆိုပါတော့။

ကိုယ်တိုင်ပါ တတ်နိုင်သလောက် လိုက်လုပ်ဖြစ်နေတဲ့ အဆုံးအမ ၃ ခုကို လည်း မျှဝေလိုတယ်။

၁။ ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက ပြုမူစေချင်တဲ့အတိုင်း သူတစ်ပါးကိုလည်း ဆက်ဆံပြုမူပါ။

ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဆုံးအမပေါ့။ ခရစ်ယာန်ဘာသာရဲ့ အရေးကြီးစည်းကမ်း (Golden Rule) အဖြစ်လည်း သတ်မှတ်ထားကြတယ်။

ကိုယ်သာဆို ဘယ်လိုဆက်ဆံခံချင်သလဲ။ အဲဒီအတိုင်း သူတစ်ပါးကို ဆက်ဆံပေးပါတဲ့။

ဒါလေးကိုသာ လူတိုင်းကျင့်သုံးနိုင်ကြရင် အတော်ကောင်းမှာပါ။ ကိုယ့်အိမ်ထောင် ဖက်သာ ကိုယ် ခုလုပ်နေသလို ဇာတ်လမ်းတွေ ရှုပ်နေမယ်ဆို ကိုယ်ကြိုက်မလား စဉ်းစားကြည့်။ ကိုယ့်ကိုသာ တစ်ယောက်ယောက်က ချုပ်ခြယ်နေရင်ရော ကြိုက်မလား စဉ်းစားကြည့်။ ဒါဆို ခု ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ တော်တော်များများကို လုပ်ဖြစ်ဖို့ရာ တွန့်ဆုတ်သွားလိမ့်မယ်။

သားသမီးဘ၀တုန်းက မိဘဆီက ကိုယ်ဆက်ဆံခံချင်ခဲ့တဲ့ ပုံစံမျိုး အခု ကိုယ့် သားသမီးကို ပြန်ဆက်ဆံပေး။

ကိုယ် ဂျူနီယာဘ၀က ဘယ်လိုဆက်ဆံခံချင်ခဲ့သလဲ။ အဲဒီအတိုင်း ကိုယ် စီနီယာ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်နောက်က လူငယ်တွေကို ပြန်ဆက်ဆံပေး။

ပြောချင်တာက ကိုယ်ကောင်းကောင်းဆက်ဆံခံခဲ့ရမှ ဒါကို လက်ဆင့်ကမ်း ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်တုန်းက မရခဲ့ရင်တောင် ကိုယ်ရချင်ခဲ့တဲ့ အရာကို တခြားလူဆီ ပေးပေးဖို့ ဆုံးမထားတာ။

၂။ ဘယ်လက်က လှူတာ ညာလက်က မသိစေနဲ့။

ကျွန်တော်တို့တွေ အလှူလုပ်ကြတဲ့အခါ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လှူသလဲ။ နာမည်ကြီးချင်လို့ လှူတယ်။ ဖေ့စ်ဘွတ်ပေါ် ပြန်တင်ဖို့ လှူတယ်။ လှူနိုင်ကြောင်း ကြွားချင်လို့ လှူတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ဘ၀ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး လှူတယ်။

ဒီတော့ အလှူတစ်ခုခုလုပ်ရင် ဓါတ်ပုံတွေရိုက်တယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်လို ခံစားရမယ် မစဉ်းစားမိဘူး။ တန်ခိုးကြီးဘုရား၊ နာမည်ကြီးဆရာတော်တွေမှ လှူချင် တယ်။ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးကို ရည်ရွယ်ပြီး လှူတယ် ဆိုတာ ရှားတယ်။

တကယ်တော့ မေတ္တာရှေ့ထား လှူတန်းခြင်းကသာ အမွန်မြတ်ဆုံးကုသိုလ်ပါ။ လှူမှရယ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာရှေ့ထားပြီးလုပ်။ ဘာပြန်ရပါစေ၊ ညာပြန်ရပါစေ၊ လူတွေသိပါစေ ဆိုတဲ့ နှောင်ကြိုးတွေ နောက်ပို့ထားပြီး စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ကူညီ။ ပေးကမ်း။ စောင့်ရှောက်။

သိပ်လွတ်လပ်တယ်။ သိပ်အေးချမ်းတယ်။ သိပ်တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

တစ်ဖက်က ကျေးဇူးမသိတတ်လို့ စိတ်တိုရတယ်ဆိုတာ အသိတတ်ခံချင်တဲ့ နှောင်ကြိုးကြောင့် ပူလောင်နေရတာပါ။ ကိုယ်ကူညီလိုက်လို့ တစ်ဖက်လူ အဆင်ပြေသွားတာလေးကိုပဲ ပီတိဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ကလေး မွေးကြည့်။ သိပ်လွတ်လပ်ပြီး ချမ်းတာကို ခံစားမိပါလိမ့်မယ်။

၃။တစ်ပါးသူတွေအပေါ် ကျေးဇူးပြုခြင်း၊ ဥစ္စာမျှဝေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။ အဲဒါဟာ ဘုရားသခင် နှစ်သက်တဲ့ ပူဇော်ခြင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတွေဟာ ပခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်တာချင်းတော့ တူကြပေမဲ့ ဘဝဆိုတဲ့ မာရသွန်ပြိုင်ပွဲကို စတင်ရတဲ့ တာထွက်မှတ်ချင်းတော့ မတူကြပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ပဲ နမူနာ ပေးပါရစေ။ ဆယ်တန်းအောင်တုန်းက အမှတ်၅၀၀ ကျော် ရတယ်။ ဆေးကျောင်းအမှတ် မီမယ်၊ မမီဘူး၊ အောင်မယ် မအောင်ဘူး ဆိုတာ စဉ်းစားနေစရာကို မဟုတ်ခဲ့ဘူး။ ဘာသာစုံဂုဏ်ထူး ထွက်မထွက်ပဲ အာရုံစိုက်ခဲ့တာ။ အဲဒီတုန်းကတော့ ငါ တော်လှချည်လား ထင်ခဲ့တာပေါ့လေ။

နောက်ပိုင်း ဆေးကျောင်းတက်၊ ဘွဲ့ရပြီး အလုပ်ကိစ္စနဲ့ နယ်တွေ ရောက်ဖြစ်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်လောက် ပံ့ပိုးမှု မရတဲ့ လူငယ်တွေနဲ့ ထိတွေ့မိခဲ့တယ်။ သူတို့အတွက်တော့ ဆယ်တန်းအောင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲလိုက်တာ။ ခက်မှာပေါ့။ တိုင်းရင်းသား တွေမို့ မြန်မာဘာသာစကားကိုတောင် ခက်ခက်ခဲခဲ သင်ရတယ်။ ရွာဝတီတိုင်း ဘက်က ကလေးတွေကျ အင်္ဂလိပ်စာအခြေခံ အားနည်းတော့ အထက်တန်းရောက်ရင် အတော်ဒုက္ခရောက်တယ်။ လျှပ်စစ်မီး ခက်ခဲတယ်။ စီးပွားရေး အဆင်မပြေတော့ အလုပ်က လုပ်ရသေးတယ်။ ဒါတောင် နယ်မြေဒေသ မအေးချမ်းတာ၊ မိုးတွင်းဆို မြေပြိုလို့ ကျောင်းမတက်ရတာတွေ ကျန်သေးတယ်။

အဲဒီမှာ သဘောပေါက်လိုက်တာက ကျွန်တော့်နေရာမှာ သူတို့ဆိုလည်း ကျွန်တော့်လိုပဲ လွယ်လွယ်ကူကူ ဆယ်တန်းအောင်မှာ ဖြစ်ပြီးတော့ သူတို့နေရာမှာ ကျွန်တော်သာဆိုလည်း ဆယ်တန်းအောင်ဖို့ အင်မတန် ခက်ခဲနေလိမ့်မယ် ဆိုတာပဲ။ ဒီအတွေး ဝင်သွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချနိုင်သွားတယ်။ သူများကိုလည်း အထင်မသေးမိတော့ဘူး။

တကယ်တော့ ကိုယ့်အောင်မြင်မှု ၁၀၀ ဖိုးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကြိုးစားမှုဟာ ၃၀ ဖိုးလောက်ပဲ ပါပြီး ကျန် ၇၀ ကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာအရတော့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကောင်းချီးပေးမှုကို ကျွန်တော် ရထားတယ်ပေါ့။ ဗုဒ္ဓဘာသာအရဆို အတိတ်ကံကောင်းတယ်ပေါ့။ ကမ္ဘာကျော်သူဌေးကြီး ဝါရင်းဘတ်ဖတ် စကားနဲ့ဆို Ovarian Lottery (မျိုးဥထီ) ဆုကြီးကြီး ပေါက်ထားတယ်၊

ဗိုက်ကံကောင်းတယ် ပြောရမယ်။

ကိုယ်လူသွားဖြစ်တဲ့ မျိုး၌၊ သန္ဓေသွားတည်တဲ့ သားအိမ်က ငွေကြေးအဆင်ပြေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းက ဖြစ်နေတော့ အစစအရာရာ လိုလေသေးမရှိ ဘဝကို ဖြတ်သန်းခွင့် ရတဲ့အတွက် ခုလိုအခြေအနေမျိုး ရောက်လာခဲ့တာပဲ။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ Blessing တွေကို အများဆီကို ပြုလည်မျှဝေပေးဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်လိုပဲ ဗိုက်ကံကောင်းတဲ့ ကလေးတွေ အများကြီး ဖြစ်လာအောင်၊ တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် ကြိုးစားပေးဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ အခွင့်ထူး (Privilege) ကို အသုံးချလို့ ကိုယ့်လောက်မှ အခွင့်အရေး မရတဲ့သူတွေအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ခေတ်ကာလ အခြေအနေအရလည်း ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကူအညီကို ငံ့လင့်နေတဲ့သူတွေ၊ လိုအပ်နေတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ဒီကာလမှာမှ ဒါတွေ မလုပ်ဖြစ်သေးဘူးဆိုရင် ဘယ်တော့မှလည်း လုပ်ဖြစ်ဖို့ရာ မလွယ်ဘူး။ ပြောရရင် ကိုယ့်တိုင်းပြည်က ကိုယ့်ကို အလိုအပ်နေဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လက်ကျန်ဘဝသက်တမ်းကို အဓိပ္ပါယ် ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ ဖြတ်သန်းနေထိုင်ဖို့အတွက် တစ်ပါးသူတွေအပေါ် မေတ္တာထားပါ။ လိုအပ်နေသူတွေကို ပေးကမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ လှူတန်းပါ။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကံကောင်းခြင်းတွေအပေါ် အမှတ်မှားပြီး မာန်တက်မနေဘဲ နှိမ့်ချစွာနဲ့ ဒီကံကောင်းခြင်းတွေကို မျှဝေပါ။

တကယ်တော့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ အပြင်မှာ ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွင်းထဲကနေပဲ ရှာဖွေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၅.၁၂.၂၀၂၂

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်မှု ရှိစေဖို့

အမေရိကန် သမ္မတဟောင်း အိုဘားမား စကားဝိုင်းတစ်ခုမှာ ပြောသွားတာလေး မှတ်မိနေတယ်။ ဘာမှကြီး အထူးတဆန်း မဟုတ်ဘူး။ ရိုးရိုးလေးပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးမကျဘူး ထင်နေတဲ့သူတွေ၊ သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး အားမရ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေအတွက် မှတ်ထားသင့်တဲ့ စကားပေါ့။

ဘာလဲဆိုတော့

There are many tools by which you can change the world around you.

မင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို၊ မင်းပတ်ချာလည်က ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ အရာတွေ အများကြီး ရှိတယ်တဲ့။

ဥပမာ ကြင်နာသနားတတ်ခြင်း၊ ပညာရပ်တစ်ခုခု ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ခြင်း၊ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိခြင်း စတဲ့ အရည်အသွေးတွေပေါ့။

ကိုယ်က ကလေးချစ်တတ်သလား။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို အရင်းတည်ပြီး ကမ္ဘာကြီး ကို အကျိုးပြုလို့ ရတယ်။ ကလေးတွေကို စာသင်ပေးမယ်။ ပုံပြင်ပြောပြမယ်။ အကြင်နာတရား ထားပြီး စောင့်ရှောက်မယ်။ သူတို့ရင်ထဲမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေ ရှိလာအောင် ပျိုးထောင်ပေးမယ်။ ဒါဆို လောကကြီးမှာ လူယုတ်မာတွေ၊ အကြမ်းဖက် သမားတွေ နည်းသွားနိုင်တယ်။

စာရေးတတ်သလား။ ဒီလိုဆို ပိုကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာကြီး ဖြစ်လာဖို့အတွက် စာရေးခြင်းနဲ့ အကျိုးပြုလို့ ရတာပေါ့။ ဆေးကုတတ်သလား။ လူထုကို အသိပညာပေး ဟောပြောမှုမှာ ကျွမ်းကျင်သလား။ ဆောက်လုပ်ရေးပညာ တော်သလား။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုခုကို ထည့်ဝင်ပြီး လောကကောင်းကျိုး ဆောင်ရွက်လို့ ရပါတယ်။

ငယ်ဘဝက စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရခဲ့သလား။ ငါတော့ အဲ့လိုကြီး ဖြစ်ခဲ့ပြီလို့ မတွေးလိုက်နဲ့။ အဲဒါတွေကို အခြေခံပြီး တခြားလူတွေ ကိုယ့်လို မဖြစ်အောင် အသိပညာ မျှဝေလို့ ရတယ်။ ကိုယ်တိုင်ဒဏ်ရာရခဲ့ဖူးတဲ့အခါ သူများတွေကိုလည်း ပိုပြီး နားလည်ပေးနိုင်လာတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည်ပင်လျှင် အသုံးချတတ်ရင် Tool တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှိုင်းယှဉ်တတ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ လူမှုကွန်ရက်တွေ ခေတ်စားလာတော့ ပိုဆိုးတယ်။ ဒီအခါ သူများနဲ့ယှဉ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားငယ်တာ၊ သုံးမရဘူး ထင်တာ၊ အားမလို အားမရ ဖြစ်တာတွေ ရှိလာတယ်။

သူများတွေ ဘွဲ့ ၂ ခု ၃ ခု ရနေတာပဲ မြင်တယ်။ သူတို့ထက် ကိုယ်က ပိုပြီး အများအကျိုး လုပ်နေနိုင်တာကျ မမြင်ဘူး။

သူများတွေ ငွေလှူနိုင်တာပဲ မြင်ပြီး ငါကျ သူတို့လို မလှူနိုင်ဘူးလို့ တွေးတယ်။ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို နေရာဖယ်ပေးခဲ့တာ၊ မရှိဆင်းရဲ သားတွေကို ကြုံရင်ကြုံသလို ပေးကမ်းလေ့ရှိတာ၊ သူတစ်ပါး အောင်မြင်တဲ့အခါ လိုက်လှိုက်လှဲလှဲနဲ့ကို ဝမ်းသာပေးတာ၊ ဒါတွေကိုကျ မေ့နေတတ်ကြတယ်။ လုပ်ရပ် ကောင်းတွေလို့ မခံယူမိကြဘူး။

သတ္တိရှိလိုက်တာ ဆိုပြီးပဲ အားကျနေတယ်။ ငါလည်း အဲ့လိုစိတ်မျိုး ရှိချင်လိုက်တာလို့ ပြောတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကြင်နာတတ်တဲ့ စိတ်ကလေး၊ နားလည်မှုထားတတ်တဲ့ စိတ်ကလေးကိုကျ အသိအမှတ် မပြုမိဘူး။

တကယ်တော့ ပညာတွေ အများကြီးတတ်၊ ငွေတွေ အများကြီးရှိမှ လောကကြီးကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရှိသလောက်ကို အများအတွက် ထည့်ဝင်လိုစိတ် ရှိရင်ပဲ အဆင်ပြေနေပြီ။

သတ္တိရှိသူတွေချည်းလည်း ကမ္ဘာကြီးက လိုအပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြင်နာသနားတတ်တဲ့ သူတွေကိုလည်း ကမ္ဘာကြီးက လိုအပ်တယ်။

ဒီလိုပုံစံနဲ့၊ ဒီလိုအရည်အသွေးတွေ ရှိမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ကိုယ်ပေါ့။ သူများနဲ့ တစ်ချိန်လုံး နှိုင်းယှဉ်မနေနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အမှန်အတိုင်း မြင်၊ အမှန်အတိုင်း သိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို Tools တွေ ရှိနေသလဲလို့။ အရည်အချင်းအားဖြင့် ဘာတွေ ရှိလဲ၊ ဘာတွေ တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်ထားသလဲ။

ထည့်ဝင်နိုင်စွမ်းအနေနဲ့ဆို ငွေလား၊ လုပ်အားလား၊ အချိန်လား၊ ပညာလား။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အားဖြင့်ဆိုရင်ရော ဘယ်လိုအချက်တွေ ရှိသလဲ။ ကြင်နာသနား တတ်ခြင်း၊ မုဒိတာ ပွားနိုင်ခြင်း၊ ကူညီတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်း၊ နားလည်မှု ပေးနိုင်ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ဖော်ရွေခြင်း၊ အစွန်းမရောက်ခြင်း၊ ပြတ်သားခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခံရသူဘက်က ရပ်တည်ရဲခြင်း၊ တရားမျှတမှုကို မြတ်နိုးခြင်း စသဖြင့် စသဖြင့် လောကကြီးအတွက် လိုအပ်တဲ့

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ မြောက်များစွာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ရှာဖွေပါ၊ ဖြည့်တင်းပါ၊ အသုံးချပါ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ထည့်ဝင်ပါ။

တကယ်တော့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခု (Meaningful life) ကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ကမ္ဘာနဲ့၊ နိုင်ငံနဲ့ မချိ ရင်တောင် ကိုယ့်ပတ်ချာလည်က လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလေးအတွက်တော့ တစ်ခုခု လုပ်ပေးနေဖို့ လိုပါတယ်။ အဲ့လို လုပ်ပေးနေမှန်းကိုလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိနေဖို့၊ အသိအမှတ်ပြုဖို့၊ ဂုဏ်ယူတတ်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်မှုအပြည့် ရနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၈.၁၀၂၀၂၂

Whisper Of Words